



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17346	ImageGroup:	I1KG17354
LCCN:	2003313731	ISBN:	n/a

Title:	ཤེས་རིག shes rig
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala, h.p.
Publisher:	bod gzhung shes rig las khungs/
Date:	2002-2011
Volume:	7
Total Volumes:	15
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

D31051

21

ཉམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་



ཉམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་ཉམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་ཉམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་ཉམ་མཁའ་འཁོར་ལོ་

དེ་མི་ཀྱུ་གུམ།

(ཁ་ཤོག་གི་ཡི་མོའི་འགྲེལ་བཤད།)

དེ་མི་ཀྱུ་གུམ་ནི་ལས་བཞི་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པའི་མཆོན་ཉགས་ཡིན་ཏེ། མཆོན་བྱེད་དཀར་པོ་ནི། ལྷ་ལྷ་གཞི་དུ་ལྷན་པའི་མཆོན་ཉགས་ལས་ཐར་བ་དང་། སྒྲི་བྱར་ཡེ་འདྲིག་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆེ་བ་སོགས་ནང་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་དང་ཉོན་མོངས་པ་དང་གེས་བྱའི་སྤྱི་གསུམ་ཐམས་ཅད་ནི་པའི་མཆོན་ཉགས་མཆོན་བྱེད་མེར་པོ་ནི། ཆེ་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་སྣེ་གསུམ་དབང་ཐང་གཟེ་བཞེད་ལང་ཆོ་བས་ནོར་ལོང་སྦྱོད་བྱ་སྒྲིབ་འཁོར་འབངས་མངའ་རིས་ཆོས་སྤྱི་དང་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། མཁྱེན་བརྩེ་མཐུ་སྒྲིབས་རྒྱས་ཙམ་ཉམ་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཅི་སྟེད་པ་ཐམས་ཅད་དབྱར་གྱི་རྒྱ་གཏོར། ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་བཞིན་དུ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་མཆོན་ཉགས། མཆོན་བྱེད་དམར་པོ་ནི། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྩ་འདྲེ་མི་གསུམ་རྒྱལ་སྒོན་བརྩན་མོ་སྦྱེ་འགྲོ་པོ་མོའི་ཟེ་ནོར་ལོངས་སྦྱོད་དང་དྲེགས་ལྡན་མི་དང་མི་མ་ཡིན་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དག་གི་མཐུ་པོ་ཆེ་རང་དབང་མེ་པར་མོས་པ་ནམ་བཞིས་དབང་དུ་འདུ་བའི་མཆོན་ཉགས། མཆོན་བྱེད་ལྗང་གྲུ་ནི། གཞི་དེ་ཅིང་འཆེ་བར་བྱེད་པ་གཟུགས་ཅན་གཟུགས་མེད་སོགས་ཀྱི་དབྱ་བགགས་ལོག་འདྲེན་འབྱུང་པོ་དམ་སྤྱི་སྒྲིབ་འདྲེ་མཐའ་བཞིའི་དམག་དཔུ་བྱེད་མ་རྩ་སྤྱང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་དེ་པ་ལས་གྲོལ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་བསྐྱེད་ལ་འཆོ་ཞིང་། བྱང་ཆུབ་སྤྱུབ་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པར་བྱེད་པའི་མ་རུང་གདུག་ཅན་བསམ་ངན་སྦྱོར་རྩུབ་འཆབ་ཆར་གཅོད་པའི་དྲུག་པོའི་ཕྱིན་ལས་མཆོན་ཉགས། ལྷེ་བ་སྦྱོན་པོ་ནི། ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་ལས་རབ་འབྱམས་ཐོགས་མེད་དུ་ཐམས་ཅད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པའི་མཆོན་བྱེད་བཅས་སོ། །

(༡༩༩༣ ལོའི་སྤང་ཆར་དེ་བགསུམ་པའི་གེས་རབ་རྣམས་པོའི་འཕེལ་གཏོང་ལས་བདམས་བཀོད་ལྷན།)

བོད་ཀྱི་དབེ་མཛོད་ཁང་

Class No.

Acc. No D31051 (M-88)

ཐུམ་མཚན།



༡༠༠༥



བོད་གཞི་དབེ་མཛོད་ཁང་ལྷན་ཁྲིམས་སྒྲིལ་བུ་སྐྱོང་།

- དུས་དེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒོམ་སུ་སྒྲོབ་བྱ་ཁག་གི་དགེ་ཆན་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་གི་གནས་ཚད་གོང་དུ་སྡེ་ལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
- དུས་དེ་བའི་ཉུང་མཐར་ལོ་རེར་ཐེངས་རེ་འདོན་རྒྱ།
- དུས་དེ་བའི་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་། ཡ་རབས་བཟང་སྤྱད། སྒྲོབ་བྱའི་སྒྲོབ་ཆན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་སྒྲོབ་བྱིད་ཐབས་ལམ། ཆན་རིག་དང་ཨང་ཉུམ། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སོགས་དེང་དུས་ཤེས་བྱ་ཁག་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འགོད་རྒྱ།
- རྒྱ་ཆེའི་མཁས་པ་ཁག་དང་། ཚུམ་པ་པོ། དགེ་ཆན། སྒྲོག་པ་པོ་བཅས་ནས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དང་། ལེགས་སྡེ་ལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསུ་ཞུ།
- ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེ་བཅོག་བཀོད་རྗེས་ལེགས་གཞིའི་ཚུམ་ཡོན་འོས་འཚམས་ཤིག་འདི་གའི་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།
- ཚུམ་སྒྲིག་པའམ་ཚུམ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་ལ་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་བཡིན་པས་མཁུ་ཁྱེ།
- ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེ་བཅོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་ཡོད་ནི། དུས་དེ་བཀྱི་ཚུམ་སྒྲིག་པར་ཡོད།
- འདི་གར་བསྐྱར་འཕྲོར་བྱུང་བའི་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་དུས་དེ་བཅོག་བཀོད་མིན་ལ་མ་ཞུས་པར། ཚུམ་ཡིག་ཕྱིར་སྒྲོག་བྱ་རྒྱ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་ཕྱི་ཉར་ཆགས་གནང་དགོས།

ཚུམ་སྒྲིག་པ། དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།
 ཞུ་དག་པ། བཟ་ཤིས་དོན་འགྲུབ།
 དེབ་གཟུགས་དང་ཁ་ཤོག་བྱས་འགོད། ཆེ་བཏན།
 བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ནས་པར་དུ་བསྐྱུ་ན།

ཚུམ་ཡིག་གཏོང་ཡུལ་ཁ་བྱང་གཤམ་གསལ།
 Editor of SHERIG Journal
 Department of Education (C.T.A.)
 Gangchen Kyishong
 Dharamsala - 176215 (H.P.) India
 E-mail: education@gov.tibet.net
 Fax: 01892 223481

Special Acknowledgement

Funded by Danish Government, through Central for International
 Cooperation in Education Development (CICED) - Copenhagen,
 Denmark

ཤེལ་འཛིན།



འདོན་ཐེངས་བདུན་པ།

དཀར་ཆག

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་རིམ་བྱོན་གྱིས་ལེགས་སྒྱར་གྱི་སྐད་བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་རི་ལྟར་བསྒྱུར་ཚུལ། (ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་།)

༡

སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོས་མཁའ་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡

སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྟེན་བྱར་སྒྱུ་བ་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལམ་སྒོར་ལ་དབྱད་ཞིབ་ལམ་ཙམ་བྱས་པ།

(ཨ་ཆོགས་བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས།)

༡༠

གཞོན་ནུ་དུག་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པའི་འགྲེལ་ཚུང་དོན་བསྟུས། (ལྷ་མོ་སྒྱུབས།)

༩༠

ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་སྟེང་བ། (དོ་རྩེ་དབང་ཕུག)

པོད་མྱེན་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་མ་དང་འཕེལ་ཤིང་མ་མདོ་ཅོང་མཁྱེད་པ། (འཕྲོ་ཁོར་ལྷ་མོ་ཆོར་ཆོ་ཤིང་དཔར་ལྷག)

ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒངས་རྒྱས་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ། (ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།)

པོད་ཀྱི་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་པའི་སྐྱེས་སྐར་ཡུང་པའི་བྱ་ཚུལ་མོ་གསལ་གཞིན་ཏུ་དབྱེས་
པའི་དགའ་ལྗོན། (བཟན་འཛིན་སྐུ་ལ།)

གཞི་རིམ་འག་མའི་སློབ་མར་ཨང་ཨེ་སྟོད་སྤྱི་གས་བོག་དབུས་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་ས་ (CBSE) གི་ལམ་སྟོན། (བཞུ་
ཤེས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུར།)

འཛིན་གྱི་དག་གན་གྱི་སྒྲེ་བྱིད་རྣམ་པའི་སྒྲོར་རོབ་ཙམ་གྱི་ད་བ། (ལྷག་པ་ཆོ་རིད་།)

བོད་ཀྱི་ལོ་ཙཱ་བ་རིམ་བྱོན་གྱིས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་དེ་ལྟར་བསྐྱར་ཚུ་ལ།

ཆེ་ཏན་ལབས་དུང་།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་གཙུག་ལག་རིག་པའི་མེ་ཏོག་ཆོམ་བུ་རྒྱ་རིས་སུ་མ་ཆད་
པར་འཇུག་པའི་དགའ་སྟོན་རོལ་སྐད་དུ། འཇམ་མགོན་ཐོན་མི་སློ་ཁྱེད་ནས་བཟུང་སྐད་གཉིས་
སྐད་བའི་ལོ་ཙཱ་བ་འདི་གཉིད་མིག་དུ་གྱུར་པ་རིམ་བྱོན་གྱིས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དེ་ཉིད་བོད་སྐད་
དང་མཐུན་པར་དེ་ལྟར་བསྐྱར་བའི་ཚུ་ལ་ལས་བཅུམས་ཆེ་སྐྱ་བའི་སློ་དཔེ་བཞི་འདི་ལྟར།

དང་པོ། བོད་ཡིག་གི་དབྱངས་གསལ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ལ་བརྟེན་
ནས་འདོར་ལེན་བྱས་པའི་སློ་ནས་གྲུབ་ཚུ་ལ།

གནའ་དུས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་རིགས་ལ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད། ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི་
སྐད། ག་ཟའི་སྐད། ཟུར་ཆག་གི་སྐད་དེ་སྐད་རིགས་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་གི་མཆོག་
དུ་གྱུར་པ་སློ་ཏེ་ཞེས་པ་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ལེགས་སྦྱར་ཞེས་པའོ། །དེ་ལྟར་རྒྱ་གར་དུ་

སྐད་རིགས་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱལ་བཙུང་ལྡན་འདས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་
རྗེས་སུ་འཕགས་པ་འོད་སྤངས་ལ་སོགས་པའི་དག་བཙུང་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་བ་དང་པོ་མཛད་
པའི་མཐར་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་འདོན་པ་ན་རྒྱལ་རིགས་ལས་བྱུང་བ་འཕགས་པ་སྐྱ་གཅན་
འཛིན་གྱིས་ལེགས་སྒྱུར་སྐད་དུ་འདོན་པ་དང་། དུམ་ཟེའི་རིགས་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་འཕགས་
པ་འོད་སྤངས་ཀྱིས་ཟུར་ཆག་གི་སྐད་དང་། དམངས་རིགས་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་འཕགས་པ་
ཉི་བ་འཁོར་གྱིས་ག་ཟེའི་སྐད་དང་། རྗེ་རིགས་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་འཕགས་པ་ཀ་ཏུ་ནས་ཐ་
མལ་བའི་སྐད་དམ་ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི་སྐད་ཀྱིས་འདོན་པར་འདུལ་བའི་གཞུང་ན་གསལ་
བར་གསུངས་ཡོད་དོ། །

དེ་ཡང་ལེགས་སྒྱུར་སྐད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་སུ་བྲངས་ངེས་ལ།
དབྱངས་གསལ་དེའི་བྲངས་ཀ་ལ་བད་སྟོད་པའི་གཞུང་དུ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྒྲུབ་སྟེ། སྐྱ་ཀ་ལུ་
པའི་གཞུང་ལྟར་ན་དབྱངས་ཡིག་བརྒྱ་གཅིག་དང་གསལ་བྱེད་སོ་བདུན། སྐྱ་ཙུ་རྩ་པའི་གཞུང་
ལྟར་ན་དབྱངས་ཡིག་བརྒྱ་དང་སོ་གཉིས། གསལ་བྱེད་བཞི་སྟོང་སྟུང་བརྒྱ་དང་དུག སྐྱ་དབྱངས་
ཅན་མ་ལྟར་ན་དབྱངས་བརྒྱ་དག་དང་གསལ་བྱེད་སོ་གསུམ། རྩེ་བ་སྟོར་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་
ཀྱི་གཞུང་ལྟར་ན་དབྱངས་ཡིག་ཉེར་གཉིས་དང་། གསལ་བྱེད་སོ་བདུན་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱགས་
ཆེ་བ་ནི་དབྱངས་ལ་བརྒྱ་དུག་དང་། གསལ་བྱེད་ལ་སོ་བཞི་ཡོད་དོ། །དབྱངས་བརྒྱ་དུག་ནི།
ཨ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་
ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ ཏ་ཐ་ཏ་ཏ་ ཏ་ཐ་ད་ཏ་ན། པ་ཕ་བ་ཏ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། བ་ཏ་ས་ད་ལྷ་སྟེ་
དབྱངས་གསལ་གཉིས་ཀ་བསྟོ་མས་ན་ལྟ་བུ་ཐམ་པ་ཡོད་དོ། །འོ་ན་དེ་དག་ལས་བོད་ཡིག་
གསར་བཅོ་མཛད་སྐབས་འདྲོར་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། བོད་རྒྱལ་སྤྱི་བཙུན་སྐུ་
པོའི་སྐུ་རིང་ལ་སྟོན་པོ་ཐོན་མི་སམ་རྟོ་ཏེས་བོད་ཡིག་གསར་དུ་བཅོ་སྐབས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་དབྱངས་
བརྒྱ་དུག་ལས་ཨ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨུ་ཨུ་

གསལ་བྱེད་གྱི་གསལ་སྒྱུར་བཞག གཞན་མི་ཡི་མི་མོ་བཞི་ལ་རིམ་པར་གི་གྲུ་ཞབས་ཀྱི་
འགྲུང་བྱ་ན་རུ་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་ནས་དེ་བཞིའི་མཆོན་བྱེད་ལ་“༩ ༤ ༥ ”འདི་འདྲའི་
ཡིག་གཟུགས་བཟོས་ཏེ་འདི་ལ་བོད་ཀྱི་དབྱངས་བཞི་ཞེས་འབོད་དོ། །

ལེགས་སྒྱུར་གྱི་གསལ་བྱེད་མོ་བཞི་ལས། འཇུག་པོ་ལྷ་ཟེར་བ་ལྷ་རྩ་རྩ་རྩ་ལྷ་དང་།
ལོག་པ་ལྷ་ཟེར་བ་ཏ་ཐ་ཏ་ཏ་ཐ་ལྷ་དང་། མཇུག་མཐའི་ལྷ་ཡིག་སྟེ་བཙུ་གཅིག་བོད་ཡིག་དངོས་
ལ་མི་མཐོ་བས་དོར་བར་མཛད། ལེགས་སྒྱུར་སྐད་ལ་མི་མཐོ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ངེས་པར་
མཐོ་བ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྟོད་དུ་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་དང་། གསལ་བྱེད་གྱི་སྟོད་དུ་ཞ་ཟ་འ་གསུམ་གྱི་
ཡིག་བོད་ཀྱི་སྐད་གདངས་དང་མཐུན་པའི་ཡིག་གཟུགས་གསར་དུ་བཟོས་པ་བསྟན། གསལ་
བྱེད་ལ་ཡིག་འབྲུ་བཞི་རེར་སྟེ་པ་གཅིག་གི་མི་བཏགས་ནས་སྟེ་པ་རིམ་པོ་བདུན་དང་སྟེ་པ་བྱེད་
པ་གཅིག་སྟེ། ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ཕ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ཨ། ཞ་ཟ་འ་ཡ།
ར་ལ་ག་ས། ཏ་ཨ། ཞེས་པ་གསལ་བྱེད་སྟུམ་ཅུ་དང་། བོད་ཡིག་ལ་དབྱངས་གསལ་མོ་
བཞི་འདི་ལས་མང་མི་དགོས་ཉུང་ན་མི་འདུ་བའི་གྲངས་བཅད་གཏན་ལ་ཕབ་བོ། །ལེགས་སྒྱུར་
སྐད་ཀྱི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་མི་རིགས་གཞན་པའི་སྐད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་པ་གང་མང་ཡོད་ནའང་།
བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། ཆོག་དང་། མིང་ཆོག་
དོན་དང་སྒྱུར་ཚུལ་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཞན་ལས་མཆོག་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གྲགས་དང་ལྷན་
པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། བོད་ཡིག་གི་དབྱངས་གསལ་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་དབྱངས་གསལ་ལ་བཞེན་ནས་
གསར་དུ་བཟོས་པ་དང་། བད་སྟོད་པའི་བསྟན་བཅོས་སྟུམ་ཉགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲ་གཞུང་
ལ་བཞེན་ནས་བཅུམས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་མཐུན་པར་དར་སྟེ་ལ་བྱས་པའི་གནད་དམ་པ་འདི་
ལ་ཐུག་གོ། །བྱད་པར་དུ་སྟགས་ཡིག་ལྟོག་པའི་གདངས་ཀྱིས་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་། ཆ་
ཐམས་ཅད་ནས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་གདངས་རི་མ་རི་བཞིན་པ་ཞིག་མི་ཐོན་ཡང་། མི་རིགས་གཞན་
པའི་ལྟོག་གི་གདངས་དང་གསེབས་ནས་བསྟན་ན་བོད་མིའི་ལྟོག་གདངས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་གདངས་

དང་ཏ་ཅང་ཉེ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གོང་སྒོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་གིས་ཡིན་
ནོ། །

**གཉིས་པ། བོད་ཡིག་གསར་བཅོས་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་སྐད་དང་མཐུན་པར་
མིང་དང་ཆིག་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་ཚུལ།**

དེ་ལྟ་བུའི་ཡི་གེ་ལ་མིང་གཞི། སྒྲོན་འདུག རྗེས་འདུག ཡང་འདུག མགོ་འདོགས་
ཀྱི་ནམ་གཞག་ཆ་ཆང་བཞིག་བཅོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་རང་གི་སྐད་བད་དང་མཐུན་པར་མིང་
དང་ཆིག་ཇི་ལྟར་བྲུབ་ཅེ་ན། མིང་ལ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་དང་རྗེས་བྲུབ་ཀྱི་མིང་གཉིས་ལས།
དང་པོ་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ལ་དཔེར་ན། ས་ཚུ་མེ་རྩུང་ལྟ་བུའི་འབྲུང་བ་བཞི་དང་། གཅིག་
བཅུ་བརྒྱ་སྟོང་སྟོང་གསུམ་གྱི་གནས་དང་། མིག་ན་སྒྲ་མེ་ལུས་ཏེ་དབང་པོ་ལྟ་དང་། སྒྲ་མེར་
དཀར་དམར་ཏེ་རྩ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་ནམས་ཀྱི་མིང་ནམས་ནི་གནའ་དུས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་རང་
རང་གི་མོས་འདོད་ལྟར་དུ་བཏགས་པའི་མིང་ལས་དེ་མེ་མེ་ལ་སྒྲ་བཤད་དུ་མེད་པས་ན་འདོད་
པ་ལ་རྒྱལ་ཁ་བྱིན་པའི་མིང་དང་། རྗེས་བྲུབ་ཀྱི་མིང་ནི། དཀར་ཡོལ་ཞེས་པ་ནི་དཀར་གོང་
ལས་བཅོས་པའི་ཡོལ་གོ་ཡིན་པས་ན་ཇ་འབྲུང་སྟོང་དཀར་ཡོལ་གྱི་མིང་དེའི་ཡི་གེ་མེ་མེ་ནས་
སྒྲ་བཤད་དུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དབུས་ཀྱི་འབྲས་སྤྲངས་དགོན་པ་ཞེས་པ་རྒྱལ་པོ་ལ་
དོ་དང་མ་བོང་དཀར་པོ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་འབྲས་དཀར་གྱི་སྤྲང་པོ་སྤྲངས་པ་དང་འབྲུང་བའི་ཆ་ནས་
དཔལ་ལྡན་འབྲས་དཀར་སྤྲངས་པའི་ཆོས་ལྡེ་ཞེས་བཏགས་པ་དང་། རྒྱ་མཚོའི་ནང་གནས་
པའི་སྟོག་ཆགས་རྒྱ་སྟོན་ཞེས་པ་གཏུམ་པོ་དང་དམུ་ཤོད་ཅན་ཡོད་པས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྟོན་
པོ་ཞེས་བཏགས་པ་དང་། བྱིས་པ་ཁ་ཆེ་ཞིང་སྒྲ་ཉག་པ་ཅན་ལ་སེང་གེ་ཞེས་བཏགས་པ་ནི་ཁ་
ཆེ་བ་དང་གདོང་པ་རྟོ་རྟོ་ཅན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སེང་གེ་དང་འབྲུབ་པར་བཏགས་པ་སྟོགས་དེ་འབྲུ་
མང་པོ་ཡོད་པ་དེ། དེས་རིགས་བསྐྱེས་ནས་གཞན་ནམས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་ཡང་འཕུལ་རྟེན་དང་མགོ་འདྲེགས་དབྱངས་ནམས་མེད་པའི་ཡི་གེ་རྒྱང་པ་ཅན་གྱི་མིང་
དཔེར་ན། སྤྲེད་ཀྱི་ཁ། རྩ་ནང་གི་ཉ། གཅན་གཟན་ཕ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡི་གེ་རྒྱང་པ་
གཉིས་འདུས་ཅན་གྱི་མིང་ལ། གདུང་མ་འདེགས་བྲེད་ཀྱི་ཀ་བ་ཞེས་པ་དང་། བྱར་གིང་ལས་
གྲུབ་པའི་རོ་མཆོག་ཅན་ལ་ཀ་ར་ཞེས་པ་དང་། བཟའ་བ་སྤྱིའི་མིང་ལ་བ་མ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལྟ་
བུའོ། །

ཡང་མིང་གཞི་དང་རྗེས་འདུག་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་མིང་རྒྱང་ཅན་ལ་ཡང་འདུག་ས་མཐའ་
སྒྱུར་བ་དང་མ་སྒྱུར་བའི་སྒྲོ་ནས་བྱད་པར་འབྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོར་ལ། ཁ་དོག་ནག་པོ་དང་ནགས་
ཆོལ། ལྷུ་མ་ཞག་དང་ཐག་ཞགས། ཡི་གེའི་ཆོག་དང་བྱ་དཀའ་བའི་ཆོགས། རྩེང་མའི་ཐོག་
དང་ཐུག་པའི་ཐོགས་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་འདྲ་རེ་རེ་ནས་བརྗོད་པས་མི་ལང་བ་ཡོད་དོ། །

ཡང་རང་སྐད་དང་མཐུན་པའི་དུས་གསུམ་བདག་གཞན་བྱ་བྲེད་ལས་གསུམ་སྟོན་པའི་
ལས་ཆོག་ཅེས་པ་ནི་རྟགས་འདུག་གི་བརྗོད་བྱ་མདུན་བྱང་བརྟོགས་དཀའ་ཞིང་རྟོགས་ན་དོན་
ཆེ་བ་དཔེར་ན། བསྐྱིག་བྱ་སྐྱིག་བྲེད་བསྐྱིགས་ཟིན་སྐྱིགས་ཤིག་གཅན་བྱ་གཅོད་བྲེད་བཅད་
ཟིན་ཆོད་ཅིག་གཞི་མ་བྱ་འཛོམས་བྲེད་བཅོམ་ཟིན་ཆོམས་ཤིག་སོགས་མི་རིགས་གཞན་པའི་
སྐད་ལ་མེད་པའི་ལས་ཆོག་བྱད་ཆོས་འབུམ་ལྡན་འདི་ནི་སྤྱིང་བསྐྱངས་པ་ཅམ་ལས་ཞིབ་ཏུ་སྒྲོ་ས་
ན་མང་བར་འགྱུར་དོགས་ནས་དེ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་པར་བུའོ། །

དེ་འདྲའི་མིང་དུ་མ་ལྟན་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ལས་ཆོག་ཏུ་གྲུབ་པའི་རྩལ་ནི། ཐོག་མར་
དངོས་པོ་གང་དང་གང་གི་མིང་དེ་མིང་རྒྱང་ཡིན་པ་ལ། དེར་བོད་ཀྱི་སྤྲེད་ག་པ་སྤུམ་ཅུ་པ་དང་
རྟགས་འདུག་གི་གཞུང་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་ནམ་དུ་བརྒྱད་དང་ཆོག་ཤད་ནམས་གང་ལ་གང་
འོས་སུ་སྒྱུར་བས་དཔེར་ན། དག་མ་ཡོང་གོང་གི་དོགས། རྩ་མ་ཡོང་གོང་གི་རགས་ཅེས་པ་
དང་། མཁས་པས་བཤད་ན་ཅི་ཡང་བདེ་ན། །སྟན་ངག་མཁན་ལ་ཅི་ཡང་རྒྱན། །ཞེས་པ་
དང་། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁ་དེ་ནི། །ས་ཡི་བྱ་ག་དག་དང་མཚུངས། །ཞེས་པ་དང་། གཞིན་

པའི་དུས་ན་མ་མའི་དབང་གྱུར་ལ། འདར་ལ་བབ་ནས་ཁྱིམ་ཐབ་དབང་དུ་གྱུར། ཁས་པའི་
དུས་ན་བྱ་ཆའི་དབང་འགྱུར་བས། ཟུན་པོ་རང་དབང་ཉག་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་
ཁ་དཔེ་དང་། ལེགས་བཤད་ཀྱི་ཆོག་ནམས་གང་འདོད་དུ་འབྱུང་བ་དང་། ལྷག་བསམ་ནམ་
དག་བྱ་ལམ་ཡངས་པའི་གཞིར། རྩེབ་ལེགས་ཆོག་གི་རྒྱ་སྐར་སྤེང་བཤོད་ནས། འོད་དཀར་
ཅན་ཁྱིེད་བདག་གིས་མངོས་པར་བྱ། བདག་སྒྲོའི་ཀྱ་མུང་ཁྱིེད་ཀྱིས་རྒྱས་པར་མཛོད། ཅེས་
གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་སྟོན་པའི་སྟན་འགྱུར་གྱི་ཆོག་ཕུན་ཕུན་ཆོག་ས་པ་སྟན་ངག་གི་རྩོམ་འདི་
འདྲ་བ་ཡང་ཆོག་གི་སྤེབ་སྒྲོའི་ལེགས་པར་སྤེལ་བའི་ནམ་དཔྱིད་དང་ལྷན་པ་དག་གི་ཁ་ལ་འབད་
རྩོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་མི་དགོས་པར་བདེ་ལྷག་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། རྟེན་ལྷན་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་
ཆོག་ཏུ་བྱུབ་པའི་རྒྱལ་ལེགས་པར་ཤེས་པ་ན་རང་གིས་བཛོད་བྱ་གང་ཞིག་བཤད་དེ་རྒྱ་གཞིར་
བཟུང་ནས་སྐྱོད་དང་། ཆོད་མ། བཛོད་དང་གསེབ། བཤོད་ནི་གྱི་རིག་པ་སྟེ་རིག་གནས་ཆེན་པོ་
ལྟ་དང་། སྟན་ངག་མཛོད་བཛོད། སྤེབ་སྒྲོའི་སྐར་ཅིས། སྒྲོས་གར་ཏེ་རིག་གནས་ཁུང་བ་
ལྟ་གང་ཞིག་ལ་ཟིན་བྱིས་འདེབས་པ་དང་། མཆན་བྱ་འགོད་པ་དང་། འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་
དང་། དཀའ་བའི་གནད་འགྲོལ་བ་དང་། གཞན་ལུགས་དགག་པ་དང་། རང་ལུགས་འཐད་
ལྷན་འཛོག་པ་དང་། རྩོད་པ་སྤོང་བ་དང་། དཔེར་བཛོད་དང་རེབ་མེག་འགོད་པ་སོགས་རྩོམ་
ཡིག་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་པ་ཅི་འདོད་དུ་འབྱུང་བུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

**གསུམ་པ། བསྐྱར་རྒྱལ་ལ་དོན་བསྐྱར། ཐད་བསྐྱར། རང་མོར་
བཞག་པ་གསུམ་གྱི་བྱད་པར་བྱུང་རྒྱལ།**

དཀྱིལ་ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་ལས་པོད་སྐྱད་དུ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་སྒྲེགས་
བམ་བསྐྱར་བའི་དུས་སུ་ལོ་ཙཱ་བ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་ལ། པོད་རྒྱལ་

བྱིས་པ་ལྟ་བུ་གི་འཕྲོ་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་ལ་བརྒྱུད་ཆུང་པ་སྒྲོམ་ཐབས་གཙོ་བོ་ཡི་གེ་སྐྱེ་སྒྲོམ་པ་མ་གཞིས་
ཞེས་བྱ་བ་དང་། རྩེ་བཀའ་ཉི་མཁའ་ཕྱེད་ཅས་བྱ་བའི་དཔོང་སྐོར་དོན་ལྡན་དཔེ་སྒྲིག་ལུ་མ་ལས།

1) དོན་བསྐྱར་ཁི་ལྷ་ར་བུས་ཚུ་ལ།

ལེགས་སྐྱོར་སྐྱོད་ཀྱི་དོན་དང་མཐུན་པར་པོད་སྐྱོད་དྲུང་དོན་དེ་གསལ་བར་རྟོགས་ཐུབ་
 པའི་མིང་དུ་བསྐྱར་བ་ཞིང་། སྤྱི་མི་དུ་ལ་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཞེས་བསྐྱར་བ་ཆ་བྱ་ཞིང་། པ་རོལ་
 དུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ནི། དཔེར་ན། རྒྱ་ཡུལ་ཆེན་པོའི་ཚུ་རོལ་ནས་པ་རོལ་དུ་བཞུལ་པའི་དོན་དང་།
 ཡོ་ག་ལ་རྣལ་འབྱོར་དུ་བསྐྱར་བ་ནི་རྣལ་མ་ཞིང་། ཡང་དག་པའི་དམིགས་ལུལ་ལ་སེམས་ཅེ་གཅིག་
 དུ་མཉམ་པར་འཛིན་པའང་འབྱོར་པའི་དོན་དང་མཐུན་པར་བསྐྱར་བ་དང་། ས་དུ་ལ་སེམས་
 དཔར་བསྐྱར་བ་ནི་གཞན་གྱི་དོན་ཐུབ་པ་གཅི་པོར་ཡིད་ལ་སེམས་པའི་ཆ་ནས་སེམས་པ་ཞེས་
 པ་ཡིན་ན་ཡང་གཞན་དོན་ཐུབ་པ་ལ་མི་ཞུས་པའི་སེམས་དཔལ་བ་དང་རྩན་པའི་དོན་ཚོན་པ་
 བྱས་པ་ནི་ལོ་ཙཱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་ངེ་གསལ་དུ་བཏང་བ་ཆ་བྱ་ཞིང་། འདི་དག་ནི་དོན་བསྐྱར་
 རིམ་བྱས་པའི་ཚུལ་མདོར་བསྐྱེད་པ་ཅུང་མོ། །

१) ཐད་པས་རི་ཁྱར་ལུས་ཚུལ།

ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ཤི་ཤི་དོན་ཅི་སྟོན་པོད་ལའང་དེ་དང་མཐུན་པར་ཐད་
 ཀ་ཐད་ཤར་བཟུར་པ་སྟེ། ར་སྐྱ་ཞེས་པ་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། ར་ཞི་རབ་དང་མཆོག་གི་དོན་དང་།
 སྐྱ་ཞི་ཤེས་དང་མཐུན་པའི་དོན་ཉེ་པོད་སྐད་དུ་རབ་ཤེས་ཞེས་པ་བརྗོད་མི་བདེ་བས་ཤེས་རབ་
 དུ་བཟུར་པ་དང་། སྐྱ་སྐྱ་ཞེས་པ་མོ་བཟར་སྟེ་སྐྱ་བཟར་པོ་དང་སྐྱ་ཞི་མོ་སྟེ་བརྗོད་པེ་པའི་དབང་
 གིས་མོ་བཟར་ཞེས་བཟུར་པ་དང་། རིན་པོ་ཆེ་ཨི་ལྷ་ཞི་ལ་ཞེས་པ་དབང་སྟོན་ཉེ་ཨི་ལྷ་ཞི་དབང་
 པོ་དང་ཞི་ལ་ཞི་སྟོན་པོ་ཡིན་པས་དབང་སྟོན་དུ་བཟུར་པ་སྟེ་པའི་ཆ་པའི་སྟོན་ས་ཐད་བཟུར་བུས་
 པའི་ཚུ་ལ་གོ་བར་བྱའོ། །

༡) ལེགས་སྦྱར་རྒྱ་རང་སྤྱོད་བཞག་པའི་སྒོར།

ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན་གོ་སྒྲ་བར་མི་འགྱུར་པའི་རིགས་སྒྲགས་སྐད་
རང་སོར་བཞག་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཡིག་གཟུགས་རྩལ་ཟད་ཀྱང་མ་འགྱུར་བར་
རང་སོར་བཞག་པའི་སྐོར་ལ། དཔེར་ན། རྒྱ་ལས་སྒྲེས་པའི་མེ་ཏོག་པར། འདབ་མའི་དཀྱུས་
ཕུ་ཞིང་རིང་བའི་མེ་ཏོག་ལྷུང་ལ། དེ་ཞིམ་གྱི་རད་ལྡང་བའི་སྤྲོང་པོ་ཙམ་ན། རྩ་ཙེ་དང་འབྲུ་བའི་
སྐྱབས་སུ་སྒྲེས་པའི་མེ་ཏོག་ཙམ་ཀ། རྒྱང་ཆེན་ཁར་འབབ་གྱི་རྒྱ་རྒྱང་ཆེན་པོ་གརྒྱ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་
ནམས་ནི་སྤྲོན་བྱོན་ལོ་ཙམ་བ་ནམས་གྱིས་དོན་ལྟར་བསྒྱུར་ན་འགངས་མི་ཆེ་བར་བསམས་ནས་
ཡིག་གཟུགས་ཀྱང་མ་འགྱུར་བར་བཀོད་པ་བྱགས་ཆེ་བ་དང་། གལ་ཏེ་བསྒྱུར་ན་གརྒྱ་ཞེས་
པར་འགྲོ་ལྟན་མར་བསྒྱུར་ཆོག་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་བསྒྱུར་བར་རང་སོར་བཞག་པའི་དགོས་པ་ནི་
གརྒྱ་ཞེས་བརྗོད་ན་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་སྒྲ་བ་དང་། འགྲོ་ལྟན་མ་ཞེས་བསྒྱུར་ན་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་
ཚུལ་དུ་གྱུར་བས་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་དཀའ་བའི་དབང་གིས་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་མཆོ་ལས་སྒྲེས་
པའི་བརྒྱ་དང་རྩོ་སར་སྒྲེས་པའི་ཙམ་ཀ་སོགས་བོད་བསམ་པའི་ཡུལ་དུ་མི་སྒྲེ་བའི་དབང་གིས་
ཀྱང་བོད་རང་ལ་དེའི་མིང་བདེ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལས་ལེགས་
སྐྱར་སྐད་རང་སོར་བཞག་ན་གོ་སྒྲ་བའི་དགོས་པ་ཡོད་དོ། །དེ་ན་སྤྲོན་དུས་སུ་སོན་འདེབས་
མི་བྱེད་པའི་བཙོང་དང་། ཀེའུ། ལ་ཐུག་སྐྱེ་ཆེ་སོགས་རྒྱ་ནག་གི་སྐད་སོར་བཞག་བྱས་པ་
རིམ་གྱིས་ཟུར་རུང་ཟད་ཆག་པ་དེ་ད་ལྟ་བོད་རང་གི་སྐད་མཆན་ཉིད་པར་གྱུར་ཟིན་པར་མ་ཟད་
དག་ཡིག་ནམས་སུ་འང་དེ་ལྟར་བཀོད་པས་མཆོན་ནོ། །

དཔེ་དེ་དང་འབྲུ་བའི་རྒྱ་ནག་ལ་མེད་པའི་ཅུ་པ། གངས་ཏི་སེ། ཡར་ལྷུང་གཙང་པོ་ནམས་
མིང་ཡང་ཟུར་རུང་ཟད་རེ་ཉམས་ནས་འབོད་པའི་ཐ་སྐད་རྒྱ་ནག་ལ་དར་སེ་ཆེ་བ་བཞིན་ནོ། །

བོད་ཀྱི་གདངས་ལ་ཡང་སྒྲགས་སྐད་ཟུར་ཕྱིན་པ་ཐོན་མི་ཐོན་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་ཡི་གེ་
ལ་སྒྲགས་ཡིག་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་པ་འབྲེ་བྱུང་བའི་གནད་ནི་གོང་སྒྲོས་ལྟར་བོད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་
ལེགས་སྐྱར་གྱི་དབྱུངས་གསལ་ལ་ཐུག་པ་དེ་ག་ཡིན་ལ། རྒྱ་ནག་སྐད་ཀྱི་གདངས་ལ་སྒྲགས་

ཡིག་གི་གདངས་ཅི་བཞིན་ཐོན་ཐབས་མེད་པ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལ་སྤྲུགས་ཀྱི་གདངས་
འགའ་རེ་རེ་ཅི་སྐར་བྱས་ཀྱང་ཐོན་ཐབས་མེད་དེ། དཔེར་ན། ཨ་མི་དྲུ་མ་འོད་དཔག་མེད་
ལ་ཨ་མིས་ཐོ་སྒྲོ་དང་། རྗེ་བཙུན་བྲམས་པ་མི་ཁྱི་ལ་མུས་ལེ་དང་། ག་ཡ་ཞེས་པ་འོད་སྤྱངས་
ལ་ཀྱ་ཡ་དང་། མཚོག་ཟུང་ཤུ་རིའི་བྲུ་ལ་ཆེ་ལིས་ཅི་དང་། ཨུ་ནཱ་ཀྱན་དགའ་པོ་ལ་ཨ་ནན་
ཐོ་སོགས་རྒྱ་ནག་གི་ལོ་རྒྱུ་བཅོམ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བཀའ་བསྟན་ནང་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་སྟར་རོ། །

གཉིས་པ། ཐོད་ཀྱི་ཁ་ལ་བདེ་ཆེད་ཡིག་གཟུགས་ཅུང་ཟད་རེ་འགྱུར་བ་སྟར་དུ་སྤྲུགས་
བམ་གྱི་གཞུང་ནམས་སུ་བཀོད་པའི་སྐོར་རྩ་སྤྱི་པ་ཞེས་པ་འཇམ་བུའི་སྒྲིང་དུ་འཛོད་པ་ནི་དྲི་པ་
སྒྲིང་དུ་བསྐྱར་པ་དོན་བསྐྱར་དང་། རྩ་སྤྱི་ཁ་ལ་བདེ་ཆེད་སྤོན་འདུག་འཁྱུར། བཅེགས་མ་
སྤལ། ནམ་དཔེ་འབྲེལ་སྤྱི་སྒྲིང་ནས་ཐོད་ཡིག་གི་འགོ་སྤངས་དང་བསྐྱར་ཏེ་འཇམ་བུའི་སྒྲིང་
ཞེས་སུ་བྲུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཀའ་ཞེས་པ་དུས་རིང་མོའི་མིང་ལ་བསྐྱལ་པ་ཞེས་སྤོན་འདུག་བ་
དང་ས་མགོ་སྐྱར་བ་དང་། ཀའ་ཞེས་པ་ཡི་གེ་སྤལ་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཡིག་གཟུགས་འགྱུར་
བའི་སྤོན་ག་བྱར་དང་། ཀྱུ་མ་ཞེས་པ་གྱར་གྱུམ་དུ་འགྱུར་བ་དང་། སི་ཆུ་ཞེས་པ་སིང་གེ་འམ་
སི་ཆེ་རུ་འགྱུར་བ་དང་། དུ་སྤྱི་ཀ་ཞེས་པ་སྤྲུགས་བམ་སྤོན་པེ་ཏེ་རུ་འགྱུར་བ་སོགས་འདི་འདྲ་བཟང་
གིས་མི་ལང་བ་ཡོད་པས་འདིར་འགའ་རེ་དཔེར་བཅོམ་པ་ཙམ་གྱིས་གཞན་ནམས་ཀྱང་མཚོན་
པར་བྱའོ། །

བཞི་པ། ཐོན་ཐོན་ལོ་རྒྱུ་བཅོམ་གྲགས་པ་ཅན་འགའ་རེའི་མཚན་ཙམ་

སྤོན་པའི་སྤོན་ནས་མཚམས་སྦྱར་བྱེད་པ།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱུ་བཅོམ་པོ་སྐོར་བ་དཔལ་བཅེགས་དང་། ཅོག་རོ་
སྤྱི་རྒྱལ་མཚན། ཞང་ཡེ་ཤེས་སྤེ་བེ་རོ་ཙན་ནམས་ཀྱིས་འདུལ་བ་ལུང་སྤེ་བཞི་དང་། ཡུམ་
འབུམ་པ། སལ་པོ་ཆེ། དཀོན་མཚོག་བཅེགས་པ་སོགས་བསྐྱར།

བཟུན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་སྐབས་སུ་མངའ་རིས་པ་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ (༧༥༩
༡༠༥༥) ཁ་ཆེར་ལན་གསུམ་དུ་ཕྱེབས། ནལ་འབྱོར་རྒྱུད་དང་གསང་བ་འདུས་པའི་རྒྱུད་དང་།
དེ་དག་གི་འབྲེལ་པ་མང་པོ་བསྐྱར།

འབྲོག་མི་ལོ་རྒྱུ་ལེ་ཤེས་ (༧༧༩—༡༠༥༩) བལ་པོ་དང་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱེབས་ནས་
ལོ་བཅུ་ཙམ་བཞུགས། པ་རྟེན་ཆེན་པོ་ལྷོ་བ་བསྟེན། བཏག་གཉིས་སོགས་མ་རྒྱུད་སྐོར་མང་
པོ་བསྐྱར། སློབ་མའི་གཙོ་བོ་ས་སྐྱ་པའི་ཁྲ་མ་རྣམས་ཡིན།

མར་པ་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆོས་ཀྱི་སློ་བྱོས་ (༡༠༡༩ - ༡༠༧༥) རྒྱ་གར་དུ་ལན་གསུམ་ཕྱེབས།
པ་རྟེན་ཆེན་པོ་པ་དང་། མི་ཁྲི་བ་སོགས་བསྟེན། གསང་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེ་མང་པོ་བསྐྱར། མི་
ལ་རས་པ་སོགས་སློབ་མ་གྲུབ་པ་བརྟེན་པས་བོད་ཀྱི་རི་སྐལ་གང་། ཐུགས་ཀྱི་བཟུན་པའི་བདག་
པོར་གྱུར།

རྟོག་ལོ་རྒྱུ་བ་སློ་ཐུན་ཤེས་རབ་ (༡༠༥༧ - ༡༡༠༧) ལོ་བདུན་སྟེ་ཁ་ཆེར་ཕྱེབས་ནས་
ལོ་བཅུ་བདུན་ལ་སྐྱབས། བོད་དུ་ཕྱིར་ཕྱེབས་ནས་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་རིང་ལ་སློབ་མ་ཉིས་ཁྲི་སུམ་
སྟོང་བསྐྱབས། བཀའ་དང་བཟུན་བཙུག་ཤོ་ལོ་ཀ་འབུམ་ཕྱག་གཅིག་དང་ཁྲི་ཕྱག་གསུམ་སྟོང་
ཕྱག་བདུན་ཉིག་བསྐྱར། དེའི་ཕྱིར་རྟོག་ལོ་ཆེན་པོས་འདི་སྐད་གསུངས་ཏེ། བེ་རོ་ཙན་ནམ་
མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ། རྒྱ་ཙན་གཉིས་ནི་ཉི་ཁྲ་རྒྱུད་འབྲེལ་ཡིན། རིན་ཆེན་བཟང་པོ་སྟོ་
རེངས་སྐར་ཆེན་འདྲ། ཁོ་པོ་ཡང་ནི་སྟོན་བྱ་མེ་ཁྲིར་ཙམ། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ཕྱིས་ཀྱི་དུས་སུ་ས་སྐྱ་པ་རྟེན། བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ་པ། ཤོང་སྟོན་དོ་རྩེ་རྒྱལ་མཆོན།
དཔང་སློ་བྱོས་བཟུན་པ། ལོ་ཆེན་བྱང་ཆུབ་ཅེ་མོ། སྐུ་པ་ནམ་མཁའ་བཟང་པོ། ཞ་ལུ་ཆོས་
སྦྱོང་བཟང་པོ། ལོ་ཆེན་སྐབས་མཆོག་དཔལ་བཟང་། ལྷག་ཆང་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན། རོ་
ནང་སློལ་པའི་མགོན་པོ། སི་ཏུ་བཟུན་པའི་ཉིན་བྱེད་སོགས་སུ་ཕྱིར་བགྲང་དུ་འོས་པ་བྱོན་པ་
རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་དང་བཟུན་བཙུག་ཀྱི་པོ་ཏི་སུམ་བརྒྱ་དང་ཕྱེ་བཅུ་ཉིག་བསྐྱར་བ་ལ་བཀའ་
རྒྱུ་རྣམས་བསྐྱར་བའུ་ཞེས་གྲགས་པ་འདི་རྣམས་ཡིན་ནོ།

ལུ་པ། ལུ་ཕྱིར་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུ་བཅོམ་པའི་དག་གིས་བསྐྱར་བའི་བཀའ་དང་བསྟན་
བཅོས་ཀྱི་སྒྲུགས་བམ་གཞོན་ཡོད་པའི་གྲངས།

༡) བཀའ་འགྲུར།

འདུལ་བ་པོ་ཉི་༡༩། ཤེར་ཕྱིན་པོ་ཉི་༣༩། སལ་པོ་ཆེ་པོ་ཉི་༤། དཀོན་བཅུགས་པོ་ཉི་
༦། མདོ་མང་པོ་ཉི་༣༩། རྒྱུད་འབྲུམ་པོ་ཉི་༣༠། དུས་འཁོར་འབྲེལ་ཆེན་པོ་ཉི་༣།

༢) བསྟན་འགྲུར།

བསྟན་ཆོགས་པོ་ཉི་༡། རྒྱུད་སྡེ་པོ་ཉི་༡༧། ཤེར་ཕྱིན་པོ་ཉི་༡༦། དབུ་མ་པོ་ཉི་༡༧།
མདོ་སྡེ་པོ་ཉི་༡༠། སེམས་ཅམ་པོ་ཉི་༡༦། མངོན་པ་པོ་ཉི་༡༡། འདུལ་བ་པོ་ཉི་༡༩། རྒྱུས་
རབས་པོ་ཉི་༣། དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་པོ་ཉི་༣། སྤྲིངས་ཡིག་པོ་ཉི་༣། ཆང་མ་པོ་ཉི་༣༡།
སྒྲ་རིག་པོ་ཉི་༤། གསེ་རིག་པོ་ཉི་༤། བཟེ་རིག་པོ་ཉི་༡། ལྷ་ཆོགས་པོ་ཉི་༧།

དེ་རྩུབ་ན་བཀའ་འགྲུར་ལ་བྱོན་བསྟོན་པོ་ཉི་བརྒྱ་ཐམས་པ་དང་། ཆོས་ཆཙན་བརྒྱད་བརྒྱ་
དུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། བསྟན་འགྲུར་ལ་བྱོན་བསྟོན་པོ་ཉི་ཉིས་བརྒྱ་བརྒྱ་གསུམ་དང་།
ཆོས་ཆཙན་ལ་བྱོན་ཆོས་འབྲུང་རྩུབ་ན་ཉིས་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་སོ་བདུན་ཡོད་དོ། །

མདོར་ན་ད་རྩུབ་ཐོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་སྒྲུགས་བམ་རྣམས་ལེགས་
རྒྱར་གྱི་སྐད་ལས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་སྐབས་སུ་སྡོན་བྱོན་ལོ་རྒྱུ་བཅོམ་པའི་སྐབས་ཀྱིས་བྲགས་གཞིགས་
ཟབ་ཅིང་ཞིབ་པ་མངོན་ནས་དོན་བསྐྱར་བྱས་ནས་གོ་སླ་བའི་རིགས་དོན་བསྐྱར་དང་། ཐད་
བསྐྱར་བྱས་ནས་གོ་སླ་བའི་རིགས་ཐད་བསྐྱར་དུ་བྱས་པ་དེའི་སྟངས་ནས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྡོངས་
སུ་བཀའ་བསྟན་གྱི་སྟངས་པོ་མངོན་པའི་སྡེ་སྟོང་། མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོང་། འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོང་དེ་སྡེ་
སྟོང་གསུམ་དང་། སྤྲིངས་ཆང་མ་རིག་པ། ལྷ་ན་ངག་དང་གསེ་བ་རིག་པ། ལྷ་ར་ཅིས་དང་
བཟེ་རིག་པ་སོགས་བྱུང་མོང་གི་རིག་གནས་མཐའ་དག་ལ་འཆད་ཉན་གྱི་སྟོན་ལེགས་པར་བཏོད་
ནས་ད་རྩུབ་ཐོད་ཀྱི་རྒྱུན་མ་ཉམས་པར་སྤྲངས་བཅོམ་བྱས་པའི་དབང་གིས་སྡོངས་སྟོང་ལྷན་

པ་བསལ་ནས་ཐུང་དོར་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་འབྱེད་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཉི་འོད་ས་སྟེང་ལ་འཕྲོས་
པ་འདི་ནི། རྩོན་བྱོན་ལོ་ཙཱ་བ་ནམས་ཀྱི་བཀའ་ངེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་བདག་ཅག་
རྗེས་སུ་འབྱུག་པ་ནམས་ཀྱིས་བཀའ་ངེན་དེ་ནམ་ཡང་བརྟེན་པ་མེད་པའི་ངང་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་
བསྐབ་པ་ལ་བརྩོན་པ་བྱ་ཆེར་བྱེད་པར་རིགས་སོ། །

ཕུག་ཙོམ་འདི་བོད་ཀྱི་ལོ་ཙཱའི་གཞུང་ལུགས་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆོགས་《སྐད་གཉིས་སྐྱ་བའི་
སྟོན་མེ་》>>ཞེས་པ་ལས་ཁོ་ལ་དུ་ཕྱུང་བ་ལགས།

(ཆོ་ཏན་ཞབས་བྱུང་ངམ། རྗེ་འཇིགས་མེད་རིགས་པའི་སློབ་གྲྲི་ཉི་(༡༩༡༠-༡༩༥༥)མདོ་སྐད་མཆོ་
རྩོན་གྱི་ཆར་གཏོགས། པཌ་ཆེན་སྐུ་ཕྱེད་བརྩུ་པའི་འབྲུངས་གཞིས་ཀྱི་ཉི་འོད་བས་ཡ་རྗེ་མཁར་གྲོང་དུ་སྐུ་འབྲུངས།
ཁོང་ནི་མཁས་པའི་གོ་འཕང་ལ་མངའ་བརྟེན་ཏེ་སྐུ་ཆོ་བྱི་ལ་པོར་གངས་རྒྱུངས་ཆོས་རིག་དར་བྱས་ལ་སྐུ་ལས་བརྒྱུན་
ཞིང་མངའ་དུ་རྗེས་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ། །)

༡༡། །སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚོམས་ ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ལེབ་བཅུ་གཅིག་པ། དགེ་སྤྱོད་གི་ཚོམས།

བྲམ་ཟེས་འདོད་པ་རབ་སྤང་ཞིང་། །བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་ནི་རྒྱན་ཆོད་ཅིག །འདོད་
པ་རབ་དུ་མ་སྤངས་པར། །བྱབ་པ་གཅིག་གིས་མ་ཐོབ་པོ། །ཀྱན་དུ་རྒྱ་བ་ཞན་པ་དག །ཉོན་
མོངས་ཕྱིར་ཡང་ཀྱན་སོགས་པས། །བརྩོན་འགྲུས་བརྟན་པོ་ཁོ་ན་ཡིས། །བྱ་བ་དེ་ནི་ད་བྱེད་
ལ་རག །ཞན་པའི་ལས་ནི་ཇི་སྟེད་དང་། །ཀྱན་ནས་ཉོན་མོངས་དཀའ་བྱབ་དང་། །ཆོངས་
སྤྱོད་ཡོངས་སུ་མ་དག་དེ། །དོན་ཆེན་འགྱུར་སྙམ་མི་བྱེད་དོ། །ཇི་ལྟར་མདའ་ནི་གཟུང་ཉེས་
པས། །ལག་པ་ཆོད་པར་གྱུར་པ་ལྟར། །དགེ་སྤྱོད་བསྐྱང་བ་བྱ་ཉེས་དང་། །དཔུལ་བར་ཉེ་
བར་བྲིད་པར་བྱེད། །ཇི་ལྟར་མདའ་ནི་གཟུང་ལེགས་པས། །ལག་པ་ཆོད་པར་མི་འགྱུར་ལྟར།
།དགེ་སྤྱོད་བསྐྱང་བ་བྱ་ལེགས་ན། །ཐུང་ན་འདས་པར་ཉེ་བར་འདྲེན། །དགེ་སྤྱོད་རྣམ་པར་
མ་ཤེས་དང་། །ཤལ་བར་དཀའ་དང་བཟོད་དཀའ་དང་། །གང་དག་ཞན་པ་འཁྱོད་འགྱུར་
བའི། །སྤྱུག་བསྐལ་མང་པོ་དེ་དག་འབྱུང་། །ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁྱོད་པ་ཡི། །ཀྱན་རྟོག་དབང་
དུ་འགོ་བ་ཡི། །སེམས་ནི་བརྗོད་པ་མ་བྱས་པར། །དགེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཇི་ལྟར་བྱ། །ཉེས་པར་

རབ་བྱུང་ཉེས་དགའ་བ། བྱིས་འདུག་ཉེས་ཚྲོམ་བྱེད་པ་དག རླུག་བསྐལ་མཉམ་མེད་ཉེན་
པ་དག ཡང་སྤྱིད་རླུག་བསྐལ་མོགས་པར་ཟད། ཆོམ་བྱ་དུར་སྤྱིག་གྱོན་པ་དང་། ཡལ་
ཆེར་ཡང་དག་མི་སྤྱོམ་ཞིང་། རྩིག་པའི་ཆོས་ཅན་རྩིག་ལ་དགའ། རྩིག་ཅན་དེ་དག་ངན་
འགྲོར་འགྲོ སྤྱི་ལའི་ཤིང་ལ་འབྲི་ཤིང་ལྟར། གང་ཞིག་ཤིན་ཏུ་བྱིས་པ་འཆལ་ཏེ། རི་ལྟར་
རང་ལ་དགའ་བཞིན་དུ། དེ་ནི་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་འདོད། མགོ་བོ་སྐྱོ་བོར་གྱུར་བར་དུ། ཏ་
དུང་ཀན་རབས་མ་ཆུད་པ། དེ་ནི་ལང་ཆོ་གདུགས་པ་སྟེ། དེ་ནི་ཀན་བླུན་ཞེས་བྱའོ། གང་
ཞིག་དགེ་དང་རྩིག་པ་དག སྤངས་ཤིང་ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་དང་། རྩེ་ཆོགས་སྤངས་ནས་
སྦྱོད་བྱེད་པ། དེ་ནི་ཀན་རབས་ཞེས་བྱའོ། བརྟུལ་ཞུགས་མེད་ཅིང་བརྟུན་སྦྲུལ། མགོ་བོ་
བྲེགས་ཙམ་དགེ་སྦྱོང་མིན། ཆོངས་པ་འདོད་ལ་ཞུགས་པ་དག རི་ག་དགེ་སྦྱོང་ཡིན་ནམ་
ཀྱེ། བརྟུལ་ཞུགས་མེད་ཅིང་བརྟུན་སྦྲུལ། མགོ་བོ་བྲེགས་ཙམ་དགེ་སྦྱོང་མིན། གང་ཞིག་
རྩིག་པ་ཞི་གྱུར་ཏེ། མཁས་པས་དགེ་སྦྱོང་ཡིན་པར་ཤེས། བརྟུལ་ཞུགས་མེད་ཅིང་བརྟུན་
སྦྲུལ། མགོ་བོ་བྲེགས་ཙམ་དགེ་སྦྱོང་མིན། གང་དག་རྩིག་པ་ཆེ་སྤྱད་ག ཀྱུན་ལ་བདགས་
ནས་བྱེད་པ་དང་། རྩིག་པ་ཞི་བ་དེ་དག་ནི། དགེ་སྦྱོང་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་པར་བྱ། རྩིག་པ་
སྤངས་པ་བྲམ་ཟེ་སྟེ། ཞི་བར་བྱེད་པ་དགེ་སྦྱོང་ཡིན། བདག་གི་དྲི་མ་རབ་སྤངས་པ། དེས་
ན་རབ་ཏུ་བྱུང་བཞིན་པརྗོད། དགེ་སྦྱོང་གི་ཆོམས་ཏེ་བརྟུ་གཅིག་པའོ། །

ལེགས་བརྟུ་གཉིས་པ། ལམ་གྱི་ཆོམས།

གང་ཆེ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་མཐོང་བ་དང་། ལམ་འདི་
རབ་ཏུ་ཤེས་པ་ཡིས། སྤྱིད་པའི་སྤྱད་པ་རབ་ཏུ་འདལ། དཔེར་ན་རྩྱུང་གིས་རྟུལ་བསྐང་བ།
ཆར་བ་བབ་པས་ཞི་བྱེད་ལྟར། གང་ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཐོང་བ། དེ་ཆེ་ཀྱུན་རྟོག་ཞི་བར་

འགྱུར། །གང་ཞིག་ལེགས་པར་རྟོགས་པ་ཡིས། །སྐྱེ་ཤི་ལེགས་པར་བྱང་འགྱུར་ཞིང་། །འཛིག་
རྟོན་རེས་འབྱེད་འགྱུར་བ་ཡི། །ཤེས་རབ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན། །བདེན་པའི་ནང་ན་བདེན་བཞི་
དང་། །ལམ་ནང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་མཆོག་ །རྐང་གཉིས་ནང་ན་མིག་ཅན་དང་། །ཆོས་ཀྱི་
ནང་ན་ཆགས་བྲལ་མཆོག་ །འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པར། །གང་ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཐོང་
བ། །དེ་ཆེ་སྤྲུག་བསྐྲལ་ལས་ཡིད་འབྱུང་། །ལམ་འདི་རྣམ་པར་དག་པར་འགྱུར། །འདུ་བྱེད་
ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྲལ་བར། །གང་ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཐོང་བ། །དེ་ཆེ་སྤྲུག་བསྐྲལ་ལས་
ཡིད་འབྱུང་། །ལམ་འདི་རྣམ་པར་དག་པར་འགྱུར། །འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ། །གང་
ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཐོང་བ། །དེ་ཆེ་སྤྲུག་བསྐྲལ་ལས་ཡིད་འབྱུང་། །ལམ་འདི་རྣམ་པར་དག་
པར་འགྱུར། །འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པར། །གང་ཆེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཐོང་བ། །དེ་
ཆེ་སྤྲུག་བསྐྲལ་ལས་ཡིད་འབྱུང་། །ལམ་འདི་རྣམ་པར་དག་པ་འགྱུར། །སྤྱིད་པའི་བྱག་རྩ་
གཙོན་བྱེད་ལམ། །ངས་ནི་བྱེད་ཅག་རྣམས་ལ་བརྟུན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྟོན་པ་སྟེ། །བྱེད་
ཅག་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དགོས་སོ། །སྤྱིད་པའི་བྱག་རྩ་སེལ་བའི་ལམ། །ངས་ནི་བྱེད་ཅག་རྣམས་
ལ་བརྟུན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྟོན་པ་སྟེ། །བྱེད་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དགོས་སོ། །རྩ་བ་
རྣམ་པར་དག་བྱེད་པ། །ལམ་འདི་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་པས། །ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རབ་གནས་
ཏེ། །བདུད་ཀྱི་འཆིང་བ་སྤང་བར་ཀྱིས། །འདི་ནི་དྲང་ལམ་འདི་ནི་པ་རོལ་གནོན། །མཆོ་ལ་
ངང་པའི་སྤང་རྩར་བགྱོད་པ་གཅིག་ །ཤུག་བྱུང་པས་མཉམ་གཞག་གང་རྟོགས་ནས། །ཆོགས་
ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཤད་པ་འདི། །སྐྱེ་ཤིའི་མཐའ་རྟོགས་ཡན་མཛད་ཐུགས་བརྩེ་བས། །བགྱོད་
པ་གཅིག་ལམ་རབ་ཏུ་བརྟུན་མཛད་པའི། །ལམ་འདིས་ཚུ་བོ་རྣམས་ལས་སྟོན་བཀལ་ཅིང་། །དེ་
བཞིན་བཀལ་བར་འགྱུར་ཞིང་ཀལ་བར་མཛད། །ཤིན་ཏུ་མཐར་གཏུགས་གདུལ་བྱ་དག་བྱ་
དང་། །འཁོར་བའི་སྐྱེ་ཤི་བྱང་པར་བྱ་བ་དང་། །ཁམས་རྣམས་དུ་མ་སོ་སོར་རྟོགས་བྱའི་ཕྱིར།
།སྤྱན་དང་ལྗན་པས་ལམ་འདི་རབ་ཏུ་བརྟུན། །ཇི་རྩར་ཚུ་ལྷུང་གཞུང་ཚུ་རྒྱུན་ཞུགས། །ཀྱང་།

མཆོད་ནང་དུ་འབབ་པར་འགྱུར་བ་ལྟར། རྟེན་པའི་ཞེས་རབ་ཡངས་པས་བསྟན་པའི་ལམ།
འདི་ནི་འཆི་མེད་ཐོབ་པར་བྱ་བྱེད་འདུག། གང་ཞིག་འབྱུང་པོ་ཀྱན་ལ་བྱུགས་བཅེ་བས། རྟེན་
ཆད་མ་ཐོས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྟོར། རྟེན་པ་ལྟ་དང་མི་རྣམས་འདུལ་མཛད་པ། སྤྱིད་པའི་
མཐར་བྱེན་དེ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། རྣམ་རྟོག་དགེ་བ་གསུམ་ནི་བཏག་བྱ་ཞིང་། དགེ་བ་མ་
ཡིན་གསུམ་ཡང་རྣམ་པར་སྤངས། ཀྱན་ནས་དུལ་ཡངས་ཆར་གྱིས་མཚན་པ་ལྟར། རྟེན་ས་
རྟོག་དང་དཔྱོད་པ་ཞི་བར་བྱ། རྟེན་ས་སེམས་ལ་རྣམ་རྟོག་ཉེར་ཞི་ནས། ཁྱེད་མེད་བྱང་ཆུབ་
བདེ་ལ་རེག་པར་འགྱུར། ཉིང་འཛིན་གསུམ་པོ་རྣམས་ལ་ཡིད་གཏད་ཅིང་། བདེན་པ་ལས་
སྦྱེས་ཆད་མེད་བསྟོམ་པར་བྱ། བྱེད་ལྡན་མཁས་པས་མདུད་པ་ཞི་བྱ་ཞིང་། གསུམ་པོ་རྣམས་
ཀྱིས་གནས་གསུམ་རབ་དུ་བྱལ། ཞེས་རབ་མཆོན་དང་བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་དང་ལྡན། བྱེད་
ལྡན་མཉམ་གཞག་ཉིང་འཛིན་ལ་དགའ་བས། འཛིན་ཉེན་སྦྱེ་དང་འཛིན་པར་རྟོགས་ནས་ནི།
ཀྱན་ལས་རབ་དུ་རྣམ་གྲོལ་དེ་རིག་ཡིན། འཛིན་ཉེན་མཐའ་མ་ལེགས་པར་རྟོགས་གྱུར་ནས།
འཛིན་ཉེན་མཐར་སོན་པ་རོལ་བྱེན་ཞེས་བཅོམ་དུ། གང་གིས་ཞི་བ་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་
བརྒྱད། ལམ་བྱང་བསྟོམས་པ་དེས་ནི་བདུད་ཅི་རྟེན། རྟེན་རྟོག་པས་བདེ་འདོད་བདེ་བ་
འཛོལ། རྟེན་པ་འཛོལ་ཅིང་གྲགས་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། ལམ་གྱི་ཆོམས་ཉེ་བཅུ་གཉིས་
པའོ། །

ལེགས་བཅུ་གསུམ་པ། བཀུར་སྟེང་ཆོམས།

ཆེད་དུ་བཅོམ་པའི་ཆོམས། བམ་པོ་གཉིས་པ། དེའུ་མོ་རང་གི་མངལ་གྱིས་དང་།
འདམ་བུ་སྦྱིག་མ་འབྲས་བུས་དང་། རྒྱ་ཤིང་འབྲས་བུས་ཕྱང་བ་ལྟར། ཁོ་བཞལ་བཀུར་
སྟེས་ཕྱང་བར་འགྱུར། ཁི་སྤྱིད་ལྷན་པོ་མཆོད་བྱས་པ། རྟེན་སྤྱིད་རབ་དུ་བརྒྱག་པ་འགྱུར། བྱིས་

[illegible]

བཀྲར་སྒྲིའི་འཛིགས་ཆེན་གྱི། །སྒྲིན་ནམས་ཁོང་དུ་ཆུད་བྱས་ནས། །འཕྲིགས་ཉུང་སེམས་ཁྲལ་
བསྐྱུངས་ནས་སུ། །དན་ལྷན་དགེ་སྦྱོང་ཀྱན་དུ་རྒྱས། །ཁམ་གྱི་ཟས་ཀྱིས་སེམས་ཁིར་མི་འགྱུར་
ཡང་། །འཆོ་བ་འདི་ཕྱིར་མི་བཟའ་མི་བྱ་སྟེ། །ཁ་ཟས་ཀྱིས་ནི་ལུས་དག་གནས་འགྱུར་བ། །དེ་
ལྟར་རྟོགས་ལ་བསོད་སྟོམས་དག་ལ་རྒྱས། །རིགས་ཀྱིས་ཕྱག་བྱས་མཆོད་པ་གང་ཡིན་འདི།
།བྱུག་རྩ་ཕྱོད་བྱུང་བར་དཀའ་བ་སྟེ། །མི་ཡིས་བསོད་དཀའ་བཀྲར་སྒྲིག་གང་ཡིན་འདི། །འདམ་
དང་འབྲ་བར་རབ་དུ་རྟོགས་པར་གྱིས། །བཀྲར་སྒྲིའི་ཆོམས་ཏེ་བརྩུ་གསུམ་པའོ། །

ལེབ་བརྩུ་བཞི་པ། འཁྲུ་བའི་ཆོམས།

སྒྲིག་པའི་ལས་ནི་མི་བྱེད་པ། །འཁྲུ་བྱ་མིན་ལ་གང་འཁྲུ་བ། །འཛིག་རྟེན་འདི་དང་
པ་རོལ་དུ། །དེ་ནི་ད་སྒྲིག་པ་ནམས་ཀྱིས་གོས། །དང་པོར་བདག་ནི་ཕུང་བྱེད་ཅིང་། །ཕྱི་ནས་
གཞན་ཡང་ཕུང་བྱེད་པ། །ཁྲ་ཡིས་གཟན་མའི་བྱ་ལྟ་བུར། །ཕུང་ཁིང་གཞན་ཡང་ཕུང་བར་
བྱེད། །དེ་ག་པར་བྱེད་པས་དེ་ག་པ་འཕྲོ་བ། །འཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཁོན་ཅན་མཐོང་། །དེ་
བཞིན་གཤེ་བས་གཤེ་བ་སྟེ། །ཁྲོ་བར་བྱེད་ལ་ཁྲོ་བ་འབྱུང་། །འདི་གཞན་དགེ་སྦྱོང་བྱིས་པ་
སྟེ། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་མི་མཁས་པ། །ཡོངས་སུ་ཆེ་ཐུང་འདི་ལ་ཡང་། །གྲི་ནའི་ཕྱིར་ནི་འཁོན་
པར་བྱེད། །འདི་ནི་མཆོག་ཅེས་བསམས་ནས་སུ། །སོ་སོར་སྦྱ་ཁིང་མཐུན་འདུག་པས། །འདི་
ན་དགེ་འདུན་འབྱེད་པའི་ཆོ། །ཅི་ཕྱིར་སྟོབས་མེད་སེམས་མི་བྱེད། །རུས་པ་གཙོག་ཅིང་སྟོག་
གཙོང་ལ། །རྟ་ཕྱགས་ཞོར་ནི་འཕྲོག་པ་དང་། །ཡུལ་འཁོར་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་ཡང་། །ཕྱི་
ནས་འཇལ་དུམ་བྱེད་པ་ལྟར། །མཁས་པས་བརྟགས་གིང་གསུངས་པའི་ཆོག་ །སྦྱོད་ཡུལ་སྟོན་
པར་བྱེད་པ་ཡི། །ཆོས་འདི་ནམ་པར་ཤེས་ན་གོ། །ཁྱེད་ཅག་ཅི་ཕྱིར་བྱེད་མི་འགྱུར། །ཁྱོད་
ནི་མི་མཁས་ལྷགས་ཅན་ཏེ། །ཁ་བྱ་ཡིས་ནི་རྩོལ་བྱེད་པ། །པ་རོལ་པོ་དག་མི་ཤེས་པས། །བདག་

ནི་འདི་ལ་བཙོན་པར་བྱེད། །འདི་ན་མཁས་པ་གང་ཡིན་པ། །དེ་དག་བཞུགས་པའི་ཆོག་གིས་
 ཞི། །བདག་ལ་ཁ་ཟེར་བདག་ལ་གཤེ། །བདག་ཕམ་བདག་ཕམ་བྱེད་པའོ་ཞེས། །འདི་གང་
 སེམས་ལ་འཛིན་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་འཁོན་ནི་ཞི་མི་འགྱུར། །བདག་ལ་ཁ་ཟེར་བདག་ལ་གཤེ
 །བདག་ཕམ་བདག་ཕམ་བྱེད་པའོ་ཞེས། །འདི་གང་སེམས་ལ་མི་འཛིན་པ། །དེ་ཡི་འཁོན་ནི་
 ཞི་བར་འགྱུར། །འདི་ན་འཁོན་གྱིས་འཁོན་ཅན་དག །ནམ་ཡང་ཞི་བར་འགྱུར་བ་མེད། །བཟོད་
 པས་འཁོན་ནི་ཞི་འགྱུར་བ། །འདི་ནི་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན། །འཁོན་གྱིས་འཁོན་ཅན་ནམ་
 ཡང་ཞི་མི་འགྱུར། །འཁོན་མེད་ནམས་ཀྱིས་འཁོན་ནི་ཞི་བར་བྱེད། །འཁོན་ཞུགས་པ་ལྟས་
 ཅན་ལ་གཞོད་པས། །དེ་ཕྱིར་མཁས་པས་འཁོན་པར་མི་བྱའོ། །བརྟན་པ་ལེགས་གནས་ལྟན་
 ཅིག་སྟུང་པ་ཡི། །སྒྲིགས་པོ་མཁས་པ་གལ་ཏེ་རྟོན་ན་ནི། །ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་མངོན་པར་
 ཟེལ་མནན་ནས། །བརྟན་པ་ལེགས་གནས་ཀྱིས་དེ་དང་སྟུང། །བརྟན་པ་ལེགས་གནས་
 ལྟན་ཅིག་སྟུང་པ་ཡི། །སྒྲིགས་པོ་མཁས་པ་གལ་ཏེ་མ་རྟོན་ན། །ཡུལ་འཁོར་ཡངས་པ་སྤངས་
 པའི་ཀྱལ་པོ་ལྟར། །གཅིག་ཕུས་སྟུང་བྱས་སྒྲིག་པ་མི་བྱའོ། །བདག་དང་མཐུན་པར་སྟོང་པ་
 ཡི། །སྒྲིགས་བཟང་རྟོན་པར་མ་གྱུར་ན། །བྱིས་པ་སྒྲིགས་སུ་མི་འགྱུར་བས། །གཅིག་ཕུས་
 སྟོང་པ་བརྟན་པར་བྱ། །བྱིས་པ་སྒྲིགས་སུ་མི་འགྱུར་བས། །གཅིག་ཕུས་སྟོང་པར་བྱེད་སྟེ་
 བས། །མ་ཏང་དགོན་པའི་སྒྲང་པོ་ལྟར། །སེམས་ཁུལ་བསྐྱངས་ཏེ་གཅིག་ཕུ་སྟུང། །འཁྱུ་
 པའི་ཆོས་ཀྱི་བཅུ་བཞི་པའོ། །

མཆན། དག་བཙོན་པ་ཆོས་སྒྱུ་བྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆེད་དུ་བཞུགས་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ནི། ལྷེ་དགེ་དཔར་
 མའི་《བཀའ་འགྱུར་》མདོ་སྡེའི་སྒྲིགས་བམ་ས་པའི་ནང་བཞུགས་པ་གཞིར་བཟུང་ཐོག་ དེ་ཅིང་ནང་བསྟན་སྒྲོབ་
 རྒྱུ་གི་སྒྲོབ་དེ་བཀའ་ས་ཅན་རིགས་བརྒྱུད་སྒྲོ་འབྱེད་འབྲུལ་གྱི་སྡེ་མིག་དང་། རྫོང་ཅེ་བྱམས་པ་ཐུབ་བསྟན་གྱིས་
 བསྒྲིགས་ཤིང་། ༡༩༩༠ ལོའི་འཇར་མན་ནིའི་དཔར་མ་གཉིས་བཅས་དཔུང་བསྐྱུར་གྱིས་ཚན་བཀོད་ཞུས་ཡོད།
 རྩོམ་སྒྲིག་པས།

༡༡། །སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྟེས་ཕྱར་བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལམ་
སྟོར་ལ་དབྱུང་ཞིབ་ལམ་ཙམ་བྱས་པ།

ཨ་ཚཱ་གས་བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས།

(དཔལ་ལོང་མའི་འཕྲོ་)

བཞི་པ། །སྟོན་པ་བཙམ་ཅན་འདས་ཆད་མའི་སྟེས་ཕྱར་
བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ།

སྟེར་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྟེས་ཕྱར་བསྐྱབ་པ་ནི་སྟོང་ནས་ཁོ་ལ་བཞོན་གཉེར་གྱི་སྟེས་ཕྱས་
མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་ཏེ་གཏན་བདེ་ཐར་བ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་རང་ཕྱོགས་
ཀྱི་སྟོན་པ་བཟང་བ་དང་གཞན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་ངན་པར་བསྐྱབ་པའི་འཇིག་རྟེན་ཕལ་བའི་རྣམ་
ཞེན་གྱི་ཕྱོགས་རིས་ཙམ་དམིགས་འདུན་དུ་བཟུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་པར་ཁོ་ལ་བཞོན་གཉེར་
གྱི་སྟེས་ཕྱ་གང་ཞིག་གིས་སྟོན་པ་སྤྱི་ཞིག་ལ་བསྟེན་ན་གཏན་བདེའི་ཐར་བ་འཕྲོ་བ་པར་འགྱུར་
བའི་སྟོན་པ་དེ་ནི་སྐབས་འདིར་འཚོལ་སྐྱབ་དམིགས་འབེན་གྱི་ཆད་མའི་སྟེས་ཕྱར་བསྐྱབ་པའི་
སྟོན་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཁོ་ལ་བཞོན་གཉེར་གྱི་བསམ་འདུན་ནམ་བཞེད་དོན་མཐའ་

དག་བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་སྟོན་པ་དེ་ནི་རིགས་རྩས་དང་། སྐྱེ་གནས། རྩ་འཁྲུལ། མངོན་ཤེས།
 དཔལ་འབྱོར། གོ་གནས། སྐྱེའི་བྱང་དབྱེ་བས་སོགས་ཀྱི་ས་ཚད་མའི་སྐྱེས་པུར་དེས་ཉོགས་
 བྱེད་མི་རྒྱས་ལ། འོ་ན། རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ལ་བདེན་ནས་འཆོལ་དགོས་ཟེར་ན། མཐོ་བཙུན་
 བྱབ་རྗེས། བདག་ནི་སངས་རྒྱས་ཕྱོགས་མི་འཛིན། ཁེར་སྐྱ་སོགས་ལ་མི་སྤང་ཡང་། གང་
 ཞིག་རིགས་པར་ལྡན་པའི་ཆོག་ དེ་ཉིད་སྟོན་པར་ཡོངས་སུ་འཛིན། ཞེས་སྒྲོ་གཟུ་པོར་གནས་
 པའི་གསུང་གནང་བ་བཞིན། སྤྱི་ནང་གི་སྟོན་པ་ཆོས་ཐར་བ་སྐྱབ་ཚུ་ལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་
 བཀའ་བསྐུལ་བའི་གསུང་རབ་ཁག་ལ་ཞིབ་འདུག་གཏིང་ཟབ་གནང་ནས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་
 གྱི་བརྗོད་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཚུལ་གསུམ་ཆད་མའི་གཞོད་པ་མེད་ཅིང་། གནད་གང་ཡིན་ལ་དྲི་
 མ་མེད་པའི་རིགས་ལམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་དང་གཏིང་གཞོན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆ་ནས་བརྟུན་ཤོས། རྒྱ་
 མཚན་དེས་ན། འོ་སྐྱོལ་གྱི་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་ཚུ་ལ་དེ་ཡང་གོང་
 སྒོས་ཀྱི་དབྱེད་ཚུལ་དེ་ལས་འདའ་ས་གཞན་མེད་ཅང་། དེ་ལྟ་ན། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་
 ཀྱིས་ཆོས་ལུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་བཀའ་བསྐུལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དོན་མཐའ་དག་ཚུར་བསྐྱས་
 ན། མངོན་མཐོ་དེས་ལེགས་དང་། དེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུ་ལ། དེ་ཡང་
 བདེན་པ་བཞིའི་ནང་དུ་མ་འདུས་པ་ཞིག་མེད་པས། བདེན་བཞིའི་བབ་ལྷགས་དང་སྟོང་ཉིད་
 ཀྱི་འཛིན་ཚུལ་བཅས་ལ་ཆད་མས་གཞོད་པ་མེད་ཅིང་བདེན་དོན་དངོས་གཤེས་རིགས་པ་དང་
 མངོན་པ་ཟབ་པའི་ཚུལ་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་དེ་ལྟར་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་བདེན་
 བཞི་དང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་བཞག་འཐད་ལྡན་མི་བསྐྱབ་པར་དེས་ཤིང་བྱབ་པ་འདིས། འཕགས་
 པའི་བདེན་པ་བཞི་དང་སྟོང་པ་ཉིད་བརྗོད་བྱར་བྱེད་པའི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་སྟེ་ལུང་གི་བརྟན་
 པ་འཐད་ལྡན་མི་བསྐྱབ་པར་དེས་ཤིང་བྱབ་པ། རྒྱལ་བའི་ལུང་གི་བརྟན་པ་མི་བསྐྱབ་པར་དེས་པས་
 ལུང་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་གསུང་མཁན་གྱི་བྱབ་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་གྲོལ་བ་དོན་
 དུ་གཉེར་བའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་གནས་མཐར་ཐུག་གི་སྟོན་པར་ཆད་མས་བྱབ་པ་སྟེ་ཆད་

མའི་སྐྱེས་བྱར་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཚུལ་ཡང་། དཔེར་ན། འཇིག་རྟེན་དུ་བདེན་པའི་དོན་
ཅན་གྱང་སྤྱི་བའི་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་པོ་སྐྱེས་བྱ་ཆད་ལྡན་གཟེ་བཟླ་དུ་བཅི་བ་བཞིན་
ནོ། །དེ་ནི་རྟགས་སྒྱུར་གྱི་རྣམ་པར་འགོད་ཆོ། ལུབ་པ་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་
ཅན། གྲོལ་བདོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་ལ་སྒྲོལ་ཏེ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱར་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ། བཅོམ་
ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་སྟགས་བཀའ་བསྟུལ་
བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཟླ་དོན་བསྟན་པ་ལྟར་དུ་དངོས་གཤིས་བདེན་དོན་རིགས་
པས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐམས་ཅད་
ཚུར་བསྐྱས་ན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་དུ་འདུས་པས་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་རྣམ་བཞག་
འཇིག་རྟེན་ལ་གྱི་ཐད་ལ་ཆད་མས་གནོད་པ་མེད་ཅིང་གནད་གང་ཡིན་ལ་དངོས་སྟོབས་རིགས་པས་
གྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ། །དོན་གནད་དེར་དགོངས་ནས། རྒྱུ་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས།
བཟླ་དུ་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ཆད་མས་གྲུབ་པའི་སྒྲོ་ནས་བཟླ་དུ་བྱེད་ལུང་གི་བསྟན་པ་སྒྱུ་མེད་
པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་སྒྱུ་མེད་པར་གྲུབ་པ་ན། དེའི་རྟགས་ཀྱིས་སྒྲོ་ན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་
བྱར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས། བསྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་
ནས་སྒྲོ་ན་པ་ལ། ཡིད་ཆེས་རྟོད་པས་རྟག་ཏུ་གང་བར་ཤོག །ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །མདོར་
ན། ང་ཚོས་སྒྲོ་ན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱ་ཡིན་མིན་གྱི་རྟོག་དཔྱད་ལ་ཞུགས་ཆོ།
དང་ཐོག་སྒྲོ་ན་པ་ཁོང་གིས་གསུང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་བརྟག་གཞིགས་བྱེད་པ་ནས་
མགོ་ཚུགས་དགོས། དེ་ཡང་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དོན་བདེན་གཉིས་དང་བདེན་བཞིའི་རྣམ་བཞག་
དག་ལ་དཔྱད་བྱེད་ཆད་མ་གསུམ་དང་། ཡང་ན་རིགས་པ་བཞིས་བརྟགས་ཏེ་གནོད་པ་མེད་
པར་མ་ཟད། གནད་གང་ཡིན་ལ་དངོས་སྟོབས་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་ཆད་མ་ཡོད་པར་ངེས་
རྟོགས་རྟོད་ཆོ། གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དོན་དེ་དག་འཐད་ལྡན་དུ་ངེས་ཤེས་རྟོད་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་མཚོ་
དུ་བཀོད་དེ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་སྟེ་ལུང་གི་བསྟན་པ་སྒྱུ་མེད་ཡང་དག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན། དེ་

ནས་ད་གཟོད་བརྗོད་བྱ་རྟོགས་པའི་བརྟན་པ་དང་། རྗོད་བྱེད་ལུང་གི་བརྟན་པ་གཉིས་ཡང་
 དག་ཏུ་ངེས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ཞུན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབ་
 དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རོན་གྱི་གནད་འདི་ལ་དགོངས་ནས། དགེ་སློང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་
 གྱིས། །བསྐྱེད་པ་བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ།
 །ཐུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། །ཞེས་སངས་རྒྱུ་རང་གིས་ཀྱང་གསུངས་སོ། །འོན་ཀྱང་
 སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ཁོ་ནར་མ་ངེས་ཏེ། དཔེར་
 ཅ། སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ལྷ་བུ་ནི་མཐའ་བུལ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དཔྱིས་ཕྱིན་
 ངེས་པ་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་ཐུབ་པ་བཅོམ་ཞུན་འདས་ཉག་གཅིག་
 ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱབ་པའི་ངེས་ཤེས་རྟེན་པ་ནི། ཆོས་དབྱིངས་བརྟོད་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་
 བརྟོད་པ་གཉིས་ལས་རྟོགས་ཐུབ་པར་མཁས་དབང་འགས་གསུངས་པ་ནི་དོན་ལ་གནས་པར་
 ལྷམ་ཞིང་། འདི་བཞིན་སློབ་དཔོན་དཔལ་འཛོལ་རང་ཉིད་ལུང་བརྟན་པའི་མདོ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་
 ཅས་སྟོན་པ་ལ་མི་བསྐྱབ་པའི་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པ་དང་། མཐོ་བཙུན་གྱུབ་རྗེས་ཕྱི་རོལ་སྟོན་པ་རྣམས་
 ཆགས་སྣང་གི་སྟོན་དང་བཅས་པ་དང་། ཅང་བའི་སྟོན་པ་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ཡོན་ཏན་དུ་མའི་
 གཏེར་དུ་མཐོང་བའི་སྟོན་སྟོན་པ་བཅོམ་ཞུན་འདས་ལ་མི་བསྐྱབ་པའི་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པ་དང་།
 ད་དུང་སྟོན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྣ་རེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པ་ལ་མི་བསྐྱབ་པའི་ཡིད་
 ཆེས་སྐྱེས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བོ་ཡོད་ཆོད་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་ངེས་པ་
 རྟེན་ཡོད་མིན་ནི། མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁ་ཆོད་གཅོད་དཀའ་བས་དབྱད་གཞིར་ཆེ། གཞན་ཡང་།
 དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱབ་པའི་མཁས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་ངག་རིན་པོ་ཆེ་ལམ་འབྲས་ཀྱི་སྟོར་འཆད་
 སྐབས་སྒྲ་མ་ཆད་མ་དང་། ཉམས་སྦྱང་ཆད་མ། མན་ངག་ཆད་མ། ལུང་ཆད་མ་སྟེ་ཆད་མ་
 བཞི་ལ་སྐྱར་བའི་སྟོན་སྟོན་པ་འཆད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ལྟ་ན་ཆད་མ་བཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་ཀྱང་
 སྟོན་པ་དེ་རྗེ་འཆང་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་ངེས་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་དམ་སྟེ། དེ་ཡང་དང་

ཐོག་གྲོལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་གང་ཞིག་གིས་སྒྲ་མ་ཆད་མ་བསྟེན་པ་ལས་རང་རྒྱུད་
ལ་ཉོགས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཆད་མ་སྟེས་ཤིང་། དེ་ལས་སྒྲ་མས་རང་ལ་གནང་བའི་མན་ངག་ཟབ་
མོ་ཆད་མར་ངེས་ལ། དེ་ལས་མན་ངག་གི་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱལ་བའི་ལུང་སྡེ་སྟོན་གསུམ་ཆད་
མར་ངེས་ཤེས་ནི་དཔེ་འདིས། ལུང་སྡེ་སྟོན་གསུམ་གསུང་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་དོན་ཅི་འཆང་ཉག་
གཅིག་གྲོལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནམས་ལ་ཆད་མའི་སྟེས་བྱར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །གས་མཆམས་
འདི་ནས་བཟུང་ཉོགས་ལྡན་དེའི་རྒྱུད་ལ་སྟོན་པ་དོན་ཅི་འཆང་ལ་དམིགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་དད་པ་སྟེ།
རྒྱ་མཆན་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་སྟོང་ལང་བསྐྱར་གྱི་དད་པ་སྟེས་པའི་མགོ་ཚུགས་པའང་ཡིན་པར་བཤད་
ན་འོས་འབྲེལ་ཆེ་བར་སྟུམ།

ལྔ་པ། ལུགས་འབྱུང་ཐོག་གི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོན་པ་སྟོན་པ་ ཆད་མའི་སྟེས་བྱར་སྐྱབ་ཚུལ་བཤད་པ།

རིགས་པའི་དབང་ཕྱུག་གཉིས་ཀྱིས་ཆད་མ་མདོ་སྡེ་བདུན་དང་བཅས་པ་མཛད་པའི་
དམིགས་གཏད་ནི་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྲོལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནམས་ལ་ཆད་མའི་སྟེས་
བྱ་ཉག་གཅིག་དང་དེའི་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་དཔལ་ཆོས་
ཀྱི་གྲགས་པས་ལེའུ་དུག་ཅན་གྱི་ཆད་མ་མདོ་འམ་ཆད་མ་ཀྱན་བདུས་ཀྱི་དོན་ལེའུ་གསུམ་དུ་བསྐྱས་
ནས་རིགས་ཐེགས་དང་ནམ་ངེས་གཉིས་མཛད་པ་དང་། སྒྲར་ཡང་ལེའུ་དེ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ཆད་
མ་མདོའི་མཆོད་བཞེད་ཀྱི་དོན་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ལེའུ་ཞིག་གསར་བསྟན་གྱིས་ལེའུ་
བཞི་ཅན་གྱི་རྒྱས་པའི་བསྟན་པ་བཅོམ་ཆད་མ་ནམ་འབྲེལ་མཛད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཆད་མ་ནམ་
འབྲེལ་གྱི་ལེའུ་བཞི་གས་སྟོན་པ་ཆད་མ་དང་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་དུ་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་ཀྱི་
སྟོན་པ་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད་པ་སྟོན་མེད་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷག་པར་གསར་བསྟན་གྱི་ལེའུ་དེ་ལེའུ་གཉིས་

པར་བཞག་ནས་དེ་ལ་ཚད་མ་གྲུབ་པའི་ལེ་ལུ་ཞེས་མིང་འདོགས་མཛད་ནས་དེའི་སྐབས་སྟོན་པ་
ཚད་མའི་སྐྱེས་ལུ་གཙོ་རྩུང་གིས་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད་སྟབས། ང་ཚོས་རྟོག་ཏུ་བརྟམ་ཆེ་ཚད་མ་
གྲུབ་པའི་ལེ་ལུ་སྐབས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་ལུ་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་ཆོས་སུ་བཟུང་བའི་རྟགས་
སྟོར་ཡང་དག་ཁག་གསུང་ཡོད་སྟེ་མ་ཤིག་ངང་གིས་འཆར་སྲིད་མོད། གཞུང་དངོས་ཀྱི་སྐྱེ་
བབ་ལ་གཞིགས་ན་ཨ་ཚུ་ལ་དེ་ནི་ནད་དེ་ཞོར་འབྱུལ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི། གཞུང་འདིའི་
ནད་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་ལུར་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སྟོར་གྱི་གཙོ་བོ་ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གི་སྟོར་བ་
བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གི་ལུགས་འབྲུང་གི་རྟགས་སྟོར་བཞི་བ་ཤུད་པའི་ལྷག་མ་ནམས་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཚད་
མའི་སྐྱེས་ལུ་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་ཆོས་སུ་མ་བཟུང་བས་སོ། །དེས་ན། ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གི་
གི་སྟོར་བ་བརྒྱད་པོ་འདི་ནི་སྐྱེ་ཚྭ་གི་ཆ་ནས་སྟོན་པ་བཅོམ་ཞུན་འདས་ཚད་མའི་སྐྱེས་ལུར་དངོས་
སུ་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་མིན་ཀྱང་བརྒྱད་པའི་སྟོན་པ་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་
ཡིན་པར་བཟུང་ན་འོས་འབྲེལ་ཆེ་བར་སྟུམ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་འགའི་གསུང་རྒྱན་དུ་ལུགས་
འབྲུང་ཚྭ་གི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ནི་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་ལུར་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་མིན་
ལ། སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་སྟོར་ཡིན་པའི་ཞིབ་ཆ་གནད་གིན་ཡོད་པའང་གོང་སྟོས་ཀྱི་གཞན་དེ་
ལ་དགོངས་གས་ཆེ། འོ་ན། ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་
ལུར་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ངེ་ཡིན་ཞེ་ན།

༡) བཅོམ་ཞུན་འདས་དང་རྒྱད་གཅིག་ཏུ་གྱུར་བའི་བྱང་སེམས་ཚོགས་ལམ་ཐོབ་མ་ཐག་
པ་ཚོས་ཅན། རང་རྒྱུད་ལ་སྟོན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་ནས་དངོས་སུ་བརྟམ་པའི་སྟོན་པ་སྟོར་བ་
ཡུན་ཚོགས་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་འབྲུང་རུང་ཡིན་ཏེ། བན་བཞེད་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་
ནས་དངོས་སུ་བརྟམ་པའི་བསམ་པ་ཡུན་ཚོགས་སྤིང་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་ཞུན་པའི་བྱང་སེམས་སོ་
སྟེས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་དཔེར་ན། ནད་པ་ནད་ལས་གྲོ་ལ་བར་འདོད་པའི་སྟོན་པ་མཁས་
པ་གང་ཞིག་གིས་ཐོག་མར་སྟོན་ཀྱི་སྟོར་བ་ལ་བཅོམ་པ་བཞིན་ནོ། །

༡) དེ་དང་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་བྱང་སེམས་མཐོང་ལམ་ནམ་གྲོལ་ལམ་པ་བཆོས་ཅན།
རང་རྒྱུད་ལ་བདེ་གཤེགས་ཞེས་པའི་སྐབས་ནས་དངོས་སུ་བཞུན་པའི་ཁྱད་པར་གསུམ་ཅན་གྱི་
སྤངས་པ་བདེ་གཤེགས་འབྱུང་རུང་ཡིན་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་
པའི་བྱང་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ནད་པ་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་སྤྲན་པ་
མཁས་པས་ནད་པའི་ནད་འཆོ་བར་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །

༢) དེ་དང་རྒྱུད་གཅིག་པའི་བྱང་སེམས་རྒྱན་མཐའ་བས་ནམ་མཁུན་སྐད་ཅིག་དང་པོ་
ཐོབ་མ་ཐག་པའི་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཆོས་ཅན། རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱོབ་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་ནས་
བཞུན་པའི་གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་འབྱུང་རུང་ཡིན་ཏེ། ཁྱད་པར་གསུམ་ཅན་གྱི་བདེར་གཤེགས་
རྟོག་པའི་སྦྱོས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ནད་པ་ནད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྤྲན་པ་
མཁས་པས་ནད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་བཞིན་ནོ། །

༣) ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ཅན་འདས་ཆོས་ཅན། གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ནམས་ལ་ཆད་
མའི་སྦྱོས་བྱར་གྱུབ་སྟེ། གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་སྦྱོབ་པ་རྒྱུད་ལ་ཅན་པའི་སྦྱོས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དཔེར་ན། ནད་པ་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་སྤྲན་པ་མཁས་པས་ནད་པའི་ནད་བསལ་ནས་
ནད་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ་བཀོད་པ་བཞིན་ནོ། །

༤) ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ཅན་འདས་ཆོས་ཅན། རང་གི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་གཞན་དོན་
ཕུན་ཚོགས་སྦྱོབ་པ་སྡོན་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། བདེན་བཞིའི་ཐུང་དོར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་
པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྦྱོས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༥) ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ཅན་འདས་ཆོས་ཅན། རང་གི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་ཁྱད་པར་
གསུམ་ཅན་གྱི་རྟོགས་པ་ཕུན་ཚོགས་སྡོན་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། གཞན་དོན་ཕུན་ཚོགས་སྦྱོབ་པ་
མངའ་བ་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྦྱོས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༦) ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ཅན་འདས་དང་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་ནམ་མཁུན་སྐད་

ཅིག་དང་པོ་ལ་གནས་པའི་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཆོས་ཅན། རང་གི་རྒྱུར་གྱུར་བའི་བདག་
མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟོན་དུ་སྔོང་བ་ཡིན་ཏེ། རྟོགས་པ་བྱུང་པར་གསུམ་
ཇུན་གྱི་བདེར་གསེགས་སྟེད་པའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༡) དེ་དང་རྒྱུད་གཅིག་དུ་གྱུར་བའི་བྱང་སེམས་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་པ་ཆོས་
ཅན། རང་གི་རྒྱུར་གྱུར་བའི་བཙེ་བ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྟོན་དུ་སྔོང་བ་ཡིན་ཏེ། བདག་མེད་མངོན་
སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་བྱང་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་དང་པོ་བཞི་ནི་ལྷགས་འབྱུང་གི་སྒྱུར་
བ་དང་། ཕྱི་མ་བཞི་ནི་ལྷགས་ལྡོག་གི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ལྷགས་འབྱུང་ལྡོག་གི་གོ་
དོན་ནི། ཆད་མར་གྱུར་བ་འགྲོ་ལ་ཕན་བཞེད་པ། སྟོན་པ་བདེ་གསེགས་སྒྱུབ་ལ་ཐུག་འཆལ་
ཏེ། ཞེས་ཀྱུན་བདུས་གྱི་མཆོད་བརྗོད་འདིའི་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལྟ་སྟེ། ཆད་མར་གྱུར་བ། འགྲོ་
ལ་ཕན་པ། སྟོན་པ། བདེ་གསེགས། སྒྱུབ་པ་བཅས་ཀྱི་དང་པོ་ནི་བསྐྱབས་བྱ་དང་ལྷག་མ་བཞི་
སྐྱབས་བྱེད་ལ་སྐྱར་ཏེ། མཆོད་བརྗོད་དེའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་འགྲོ་ལ་ཕན་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་
སྟོན་པ་དང་། སྟོན་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་བདེ་གསེགས། བདེ་གསེགས་ཀྱི་རྟོགས་ཀྱིས་སྒྱུབ་པ་སྐྱབས་
སྒྱུབ་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབས་བཞིན་ཡོད་པའི་རྟོགས་སྒྱུར་ཁག་ལ་ལྷགས་
འབྱུང་དང་། བདེན་བཞིའི་གྲང་དོར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྐྱེས་བུའི་
རྟོགས་ལས་སྒྱུབ་པ། སྒྱུབ་པའི་རྟོགས་ལས་བདེ་གསེགས། བདེ་གསེགས་ཀྱི་རྟོགས་ལས་
སྟོན་པ། སྟོན་པའི་རྟོགས་ལས་འགྲོ་ལ་ཕན་པ་སྐྱབས་པས་ལྟ་མའི་གོ་རིམ་ལས་ལྡོག་ཡོད་སྐབས།
ལྷགས་ལྡོག་གི་སྒྱུར་བ་བློར་བར་སྒྲུང་། སྒྲོང་དོལ་བྱ་མའི་གཏན་ཆོག་ས་རིགས་པའི་མིང་གི་རྣམ་
གངས་ལས། འདི་རྣམས་སྐྱབས་པ་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྟོས་འདས་པའི་བདེན་གཉེར་ཅན་གྱི་དོར་།
ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབས་པའི་སྟོན་པ་ལྷགས་འབྱུང་རང་བཞིན་གྱི་གཏན་ཆོག་ས་བཞི་དང་། ཐུབ་
པ་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྟོས་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱབས་པའི་རྟོགས་ཆོས་དང་བྱུང་པ་སྐྱབས་པའི་
སྟོན་པ་ལྷགས་ལྡོག་འབྲས་བུའི་གཏན་ཆོག་ས་བཞི་བཤད་པ་ཡིན་ཟེར་བ་མ་གཏོགས། ཐུབ་

པ་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ལུགས་འབྲུང་རང་བཞིན་
ཅན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་རྟགས་སྟོར་ནམ་དག་ཡིན་ཞེས་དམ་བཅའ་བ་གཏན་མི་རིགས་སོ།
།དེ་ལྟར་ཁས་ཐུངས་ན་རྟགས་རིགས་ཀྱི་རིགས་པའི་འགྲོས་དང་འགལ་ལ། འགལ་ལུགས་ཇི་
ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། ལུགས་འབྲུང་རང་བཞིན་གྱི་གཏན་ཆོགས་བཞི་ཡིས་ཐ་མ་མ་གཏོགས་བྱལ་
པ་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པའི་ཆོས་སུ་མ་བཟུང་པའི་ཕྱིར་རོ།
།དེ་བཞིན་དུ་ལུགས་ལྡོག་ལ་ཡང་། ཐུབ་པ་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་
སྐྱབ་པའི་རྒྱ་སྟོན་སོང་སྐྱབ་ཀྱི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་མིན་ཀྱང་། སྟོར་བ་དེ་སྟོར་གྱི་འབྲས་
རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་ཞེས་ཁས་ཐུང་ངོ་། ཞེས་གསུངས་གནང་བ་འདི་ནི་ལུགས་འབྲུང་ལྡོག་
གི་སྟོར་པའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་གནད་ཁག་གཅིག་ལ་ནག་ཐོག་ཏུ་ཁེལ་པའི་གཙགས་ཀྱི་དཔེར་སོང་
འདུག་པས་ངོ་མཆར་བའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་གཏམ་དུ་འཁུམས། དེར་བརྟེན། ལུགས་འབྲུང་
གི་སྟོར་བ་དང་ལུགས་ལྡོག་གི་སྟོར་བ་གཉིས་ནི་རིམ་བཞིན་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པའི་
རང་བཞིན་གྱི་སྟོར་བ་དང་འབྲས་པའི་སྟོར་བ་ཡང་དག་མིན་ཀྱང་། སྟོར་ལུགས་འབྲུང་ནི་རང་
བཞིན་གྱི་སྟོར་བ་ཡང་དག་དང་། ལུགས་ལྡོག་ནི་འབྲས་རྟགས་ཀྱི་སྟོར་བ་ཡང་དག་ཡིན་པའང་
ལུང་དེ་ལས་བདེ་ཐག་ཏུ་རྟོགས་བྱལ། དེ་བཞིན་དུ་ལུགས་འབྲུང་གི་སྟོར་བ་དང་པོ་གསུམ་ནི་
སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པའམ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་མིན་ཀྱང་། སྟོན་
པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པའི་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་ཡིན་པའི་ཞིབ་ཆའང་འབྱེད་དགོས་སྐམ་
སྟེ། དཔེར་ན། སྐྱ་ཆོས་ཅན། སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་ཏེ། བྱས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ནི། སྐ་མི་
རྟག་པར་སྐྱབ་པའམ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་རྟགས་སྟོར་ཡང་དག་མིན་པར་དེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་སྟོར་
བ་ཡང་དག་ཡིན་པ་བཞིན་དང་། ད་དུང་དོ་རྩེ་བེགས་མའི་གཏན་ཆོགས་སོགས་བདེན་མེད་
སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་མིན་ཀྱང་བདེན་མེད་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་ཡིན་ཞེས་ཆོས་པའི་འཆར་ཅན་
གྱི་ཁས་ལེན་འཛིན་མཆོམས་དེས་ཀྱང་མཆོན་རྒྱས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཨུ་ལུགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་

མཁའ་གསལ་བཟུང་བྱས་པ་ཙམ་མེན་པར་དོན་དངོས་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་པ་ཞིག་སྟེ། དེ་ཡི་གཙོ་གནད་
 རི་སྒྲུབ་པ་དང་། སྒྲུབ་པར་བྱེད། སྒྲུབ་བྱེད་ཅེས་པའི་ཆོག་རྒྱས་ལ་ཐུག་འདུག དང་པོ་དང་
 གཉིས་པ་ནི་རིམ་བཞིན་བྱ་བ་ཙམ་དང་བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྩལ་
 གསུམ་ལས་ད་ལྟར་གཏོགས་པའི་གནད་གྱིས་སྒྲིམ་ཏིག་པར་སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་བྱ་བ་
 བྱེད་པའི་དངོས་གྱི་བསྒྲུབ་བྱ་སྟེ་སྒྲིམ་ཏིག་པ་དེ་ཉིད་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་ལ་གོ་བར་
 འགྱུར་ཞིང་། གསུམ་པ་སྒྲུབ་བྱེད་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་བདག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་
 པས། སྟོན་པ་འདིས་སྒྲིམ་ཏིག་པར་སྒྲུབ་གྱིན་འདུག་ཅེས་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་སྒྲིམ་ཏིག་པར་
 སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ལ་གཙོ་བོ་དང་ཕལ་བ་གཉིས་ལས་སྒྲུབ་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་ནི་སྒྲུབ་བྱེད་གཙོ་བོ་དང་
 སྟོན་པ་དེས་བཀོད་པའི་སྒྲིམ་ཏིག་པར་སྒྲུབ་པའི་ཏིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་ཕལ་བ་དང་། ད་
 རྩལ་གསུམ་གྱི་བྱེད་པར་ཡང་སྒྲུབ་བྱེད་པས་མིང་ཆོག་དེ་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་མི་འདྲ། དེ་
 ལྟར་ལུགས་འབྱུང་ལྟོག་གི་སྒྲུབ་པ་འགོད་ཡུལ་སྐབས་བབ་གྱི་སྟོན་པ་དངོས་ནི། ཚད་མ་སྟེ་
 བདུན་གྱི་རྒྱན་ཡིད་གྱི་ལྷན་སེལ་ལས། སྟེ་བདུན་མདོ་དང་བཅས་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་དག་
 ཙམ་པའི་དགོས་པ་ཡང་། ཐུབ་པ་ཉག་གཅིག་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ་མི་བསྒྲུབ་པའི་ཚད་མར་བསྒྲུབ་
 པའི་ཕྱིར་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ་གཞིགས་ན་སྟོན་པ་གང་ཡིན་ཡིན་ཞིག་གིས་མི་
 འོང་བར་མ་མཐའ་ཡང་ཐར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒྲོ་ལ་བཅོས་མེན་གྱི་སྒྲོང་བ་ཐོན་པའི་ལམ་སྒྲོན་
 དངོས་བསྟན་གྱི་སྒྲིམ་བྱ་འབྲིང་ཞིག་དགོས་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་སྤྱིར་གནད་ལ་
 བསམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་ཀྱང་ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྟེ་བས་དགོས་པར་སྟུམ། འོ་ན། དེ་
 འདྲ་བའི་སྟོན་པས་བསྒྲུབ་བྱ་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྒྲིམ་བྱར་རྟོགས་པ་ལ་སྒྲུབ་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་འགོད་
 དགོས་སམ་རེ་རེ་བཀོད་པས་འཕུས་སྟུམ་ན། འདི་ལ་ཡིག་ཆའི་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲེལ་
 བཤད་གནང་བ་མ་མཐོང་ཞིང་། ཆོས་རིམ་གསུང་རྒྱན་དུ་འང་འཛིན་མཆོམས་ཅེ་མཐུན་ཞིག་
 མེད་པར་ཚུགས་སྟེ་ཁ་གཅིག་ཐབས་སུ་འདྲ་མེན་སྒྲུབ་ཞིག་མཐོང་བས་ཐུན་གྱིས་

ཀྱང་ཁ་ཚེད་ཤིན་ཏུ་གཅོད་དཀའ་མོད། རིགས་པས་དབྱུང་བཟོད་སྤེལ་བ་ལ་འགལ་བ་མེད་
པས་རོབ་ཅམ་གྱིང་ན། སྦྱོར་བ་དེའི་ཚུལ་གསུམ་དང་བསྐྱབ་བྱ་སྟོགས་ངེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱབ་པ་སངས་རྒྱུ་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་བྱར་སྐྱབ་པ་སྐབས་སུ་བབ་པའི་ཚོལ་བ་གང་ཞིག་ལ་
ལྷགས་འབྱུང་གི་སྦྱོར་བ་བཞི་བཀོད་པ་འཇམ། ཡང་ན་ལྷགས་ཚྲིག་གི་སྦྱོར་བ་བཞི་བཀོད་པས་
ཚོག་སྟེ་བརྒྱད་ཀ་བཀོད་མི་དགོས་ལ། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ལྷགས་འབྱུང་གི་སྦྱོར་བ་བཞི་བཀོད་
པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། སྟོལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཚོལ་བ་དེ་ལ་ལྷགས་འབྱུང་གི་སྦྱོར་བ་བཞི་
རིམ་གྱིས་བཀོད་པའི་མཐར་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་བྱར་སྐྱབ་པའི་སྦྱོར་བ་དངོས་ཏེ་ལྷགས་འབྱུང་
གི་སྦྱོར་བ་བཞི་བ་བཀོད་ནས་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་བྱར་སྐྱབ་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྷགས་
ཚྲིག་གི་སྦྱོར་བ་བཞི་ཡང་ཚོལ་བ་གཞན་ཞིག་གི་དོར་རིམ་གྱིས་བཀོད་དེ་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་
བྱར་སྐྱབ་པའི་ཕྱོགས་ཚེས་དང་བྱབ་པ་སྟོགས་ཚོལ་བ་དེས་བྱབ་རྗེས་ལྷགས་ཚྲིག་གི་སྦྱོར་བ་བཞིའི་
ནང་ལ་མ་ཐེ་བའི་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་བྱར་སྐྱབ་པའི་སྦྱོར་བ་གཞན་ཞིག་བཀོད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྦྱོས་བྱར་བྱབ་པ་ཡིན་པས་ལྷགས་འབྱུང་དང་ལྷགས་ཚྲིག་གི་སྦྱོར་བ་གཉིས་
ནི་ཚོལ་བ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་གསུངས་པར་སྟུམ། དེ་མིན་ཚོལ་བ་གཅིག་
དང་ཚོལ་བ་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཆོ། ལྷགས་འབྱུང་དང་ལྷགས་ཚྲིག་གི་ཐ་སྙད་
ཀྱི་གོ་དོན་འཆད་སྐབས། བསྟན་དར་ལྟ་རམས་པས། མཚོད་བཟོད་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་བསམ་
པ་སྟིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལས་སྦྱོར་བ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་དེ་ལས་བྱུང་
པར་གསུམ་ལྟན་གྱི་སྤངས་པ་བདེ་གསེགས་དང་། བདེ་གསེགས་དེ་ལས་སྦྱོབ་པ་བྱུང་བར་སྟོན་
པའི་སྟོན་ཚུལ་དེ་ནི་ཞེས་དང་། ལྷགས་ཚྲིག་གི་སྐབས་སུ་རིམ་པ་དེ་ལས་བཞྲག་སྟེ་མས་རིམ་
ནས་བཤད་དེ། སྦྱོབ་པའི་རྟོགས་ཀྱིས་བྱུང་པར་གསུམ་ལྟན་གྱི་རྟོགས་པ་བདེ་གསེགས་དང་།
བདེ་གསེགས་དེའི་རྟོགས་ཀྱིས་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་དེའི་རྟོགས་
ཀྱིས་སྟིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྟོགས་རྒྱ་རྩ་མ་ནམས་ཚྲིན་དུ་སྤང་བར་རྗེས་སུ་དཔག་པར་སྟོན་པའི་སྟོན་

ཚུལ་དེ་ལ་ཤེས་ཤེད་ཀྱི་རིམ་པ་སྟོན་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་བར་དོགས་སོ། ། དེ་ལྟར་ན་ལུགས་འབྲུང་དང་ལུགས་ཚྲིག་གི་རིམ་པ་འདི་ནི་མངོན་ཉོགས་སྐྱེས་པའི་རིམ་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལུགས་འབྲུང་གི་རིམ་པ་དེ་ནི་རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་པ་འང་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྐབས་འདིར་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་ཚུལ་དང་སྟོན་པ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་ཚུལ་གཉིས་ནི་དོན་འདྲ་སྟེ། ཆད་མ་གཞལ་བྱ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ལྟར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་ཀྱང་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་སྟོན་པ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པས་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུ་དང་། ཀུན་མཁྱེན་ཡང་སྟོན་པའི་གངས་ལ་སོགས་པ་མཁྱེན་པའི་མཁྱེན་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་སྟོན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མཁྱེན་པ་ལ་ཤེད་པ་ཡིན། དེས་ན་ཁོ་ལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་གིས་འཆོལ་གཉེར་གྱི་སྟོན་པ་དེ་ཡང་དེ་ཙམ་གྱིས་འབྲས་པས། སྟོན་པ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པའི་ཚུལ་ལ་ཡང་ཀུན་མཁྱེན་སྟེད་ཤེད་གྱི་རྒྱ་མེད་པར་རྟོག་པ་འགོག་ཆེད་དུ་ལུགས་འབྲུང་གི་རིགས་པ་བཞི་དང་། ཀུན་མཁྱེན་ཤེས་ཤེད་ཀྱི་རྒྱ་མེད་པར་རྟོག་པ་འགོག་ཆེད་དུ་ལུགས་ཚྲིག་གི་རིགས་པ་བཞི་གསུངས་པ་གོང་སྟོས་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། དུང་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་ཤེད་ཀྱི་རིགས་པ་གཞན་ནི། རྣམ་དཔྱད་དང་ཐུན་པ་དག་གིས་འདི་སྟོན་པ་དུ། སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་སྤྱབ་དེན་པ་བཞིའི་བླང་དོར་སོགས་གསུང་བ་འདི་ནི། ཅི་སངས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐབས་དེ་དག་ལེགས་པར་མཁྱེན་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་ནམ་མེན་སྟེ་དཔྱད་པ་ན། སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་སྤྱབ་དེན་པ་བཞིའི་བླང་དོར་བྱ་ཚུལ་སོགས་ཇི་ལྟར་གསུང་མ་ཐག་པའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ངག་ཆོས་ཅན། ཐབས་དེ་དག་ལེགས་པར་མཁྱེན་པའི་མཁྱེན་པ་རྣམ་དག་སྟོན་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། ཐབས་དེ་དག་སྟོན་ཅི་མ་ལོག་པར་བརྟེན་པའི་བརྟེན་པ་རྣམ་དག་ཡིན་པའི་སྟེར། དཔེར་ན་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྟོན་པའི་བཀའ་བཞིན། ཞེས་འབྲས་ཉོགས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་འདི་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་དངོས་ཡིན་པར་

བཟུན་དར་ལྷ་རམས་པས་གསུངས་སོ། །

དུག་པ། འཕྲིམ་བཤད་དོགས་དཔྱད་དང་བཅས་མཇུག་བསྟུ་བ།

ཐེ་བདུན་ཀྱན་ཡིད་ཀྱི་མུན་སེལ་ལས། བརྗོད་བྱ་རྟོགས་པའི་བཟུན་པ་ཆད་མས་གྲུབ་
 པའི་སྒྲོན་ས་རྗོད་བྱེད་ལུང་གི་བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་པར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ལ། བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་པར་
 བསྐྱབས་པ་ན་དེའི་རྟོགས་ཀྱིས་སྒྲོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲེས་བྱར་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཡང་། ཞེས་
 གསུངས་པ་འདི་བཞིན་རྒྱུ་ཆེན་དང་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་གཉིས་ལས་ཀྱང་བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་
 ལས་སྒྲོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲེས་བྱར་བསྐྱབ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། རྗོད་བྱ་གཉིད་ཆེན་མའི་
 རྟོགས་བརྗོད་འདུན་ལེགས་མ་ལས། རྣམ་གྲོལ་དོན་དུ་གཉེར་ལ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །ཆད་
 མར་བསྐྱབས་ཤིང་དེ་ལས་འདི་ཡིན། །བཟུན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་འཇུག་དོགས་སུ། །ངེས་
 པ་གཉིད་ནས་རྟེན། ཅེས་གསུངས་པ་འདིས། དང་ཐོག་སྒྲོན་པ་ཆད་མར་བསྐྱབས་པ་ལས་
 བྱིས་སུ་བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་བསྐྱབ་པ་འདྲ་བ་ཞིག་གསུང་བས་འགའ་ཞིག་གི་བསམ་འདོད་གོང་
 འོག་གི་ལུང་འདི་གཉིས་འགལ་བའི་སྒྲོ་དོགས་འཆར་སྤྱད་པས་དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་གང་ལྟར་
 །ཁས་ལེན་དགོས་སྟུང་ན། ལུང་ཐུ་མས་བཟུན་པ་བཞིན་བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་དུ་ངེས་པ་ལས་སྒྲོན་
 པ་ཆད་མའི་སྒྲེས་བྱར་བསྐྱབ་དགོས་པ་ནི་ཆད་མ་མདོ་ཐེ་བདུན་དང་བཅས་པས་སྒྲོན་པ་ཆད་
 མའི་སྒྲེས་བྱར་སྐྱབ་ཐུག་གི་རིམ་པ་ཉག་གཅིག་དུ་ངེས་ཤིང་། དེ་ལས་ཐོག་སྒྲོ་ཐོག་མར་སྒྲོན་
 པ་ཆད་མར་བསྐྱབས། དེའི་རྟོགས་ཀྱིས་བཟུན་པ་སྒྲིན་མེད་དུ་བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་ཞིག་མདོ་
 བཟུན་བཅོམ་གང་དུ་འང་གསུངས་མེད་པར་མ་ཟེད། དོན་དངོས་དང་ཡང་མི་མཐུན་སྟུང་། འོ་
 ན། ལུང་བྱི་མའི་དོན་མི་འཐད་དམ་ཞེ་ན། མ་ཡིན་ཏེ། ལུང་དེས་སྒྲོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲེས་
 བྱར་བསྐྱབས་ཤིང་གྲུབ་པ་དེ་ལས་ཀྱལ་བའི་བཟུན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་ཀྱི་འཇུག་དོགས་སུ་ངེས་

པ་སྟེད་པར་གསུངས་པས་བསྟན་པ་ཐར་འདོད་ཀྱི་འདུག་དོགས་སུ་སྐྱབ་པ་དང་། བསྟན་པ་
 སྟོན་མེད་དུ་སྐྱབ་པ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཐ་དད་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་གཉིས་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་
 ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པར་བསྟན་དར་སྟེ་རམས་པས་གསུངས་པས་ལུང་སྟེ་མའི་དགོངས་དོན་
 དང་དངོས་འགལ་དུ་སོང་མེད་དོ། །སྟོན་པ་ཆད་མའི་བསྐྱབས་པའི་དོན་དེ་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ།
 ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གཞི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོན་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་པ་དེ་ཡང་བསྟན་
 པ་སྟོན་མེད་ལས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱབ་ཚུལ་ཡིན་པར་ཐལ། སྟོན་པ་ཆད་མའི་བསྐྱབས་པ་ལས་
 བསྟན་པ་སྟོན་མེད་སྐྱབ་ཚུལ་མེད་པའི་བྱིད་ཀྱི་དམ་བཅའ་འཐད་པའི་ཕྱིར་ཞེས། དེ་ནི་ཁོ་པོའི་
 འདོད་པ་ཡིན་ཏེ། ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གཞི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ལས་ལུགས་འབྲུང་གི་བཞི་བ་ཡུད་པའི་
 རྟག་མའི་སྟོར་བ་བདུན་གྱིས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་པུ་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་སུ་བརྒྱུང་ནས་
 སྐྱབ་ཀྱིན་མེད་ཀྱང་བརྒྱད་པའི་སྟོན་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་མཁས་དབང་པོ་མཆོད་ཅེ་མཐུན་
 ཞིང་། གང་ལྟར་སྟོར་བ་དེ་དག་གི་རྟགས་སམ་སྐྱབ་བྱེད་ནི། འགོ་ལ་པན་བཞེད་པ། སྟོན་
 པ། བདེ་གཤེགས། སྟོབ་པ་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་དང་པོ་ནི་བྱང་སེམས་སྟོར་མཐོང་བའི་
 རྒྱུད་ཀྱི་བུམས་སྟོང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སོགས་དང་། གཉིས་པ་ཡང་བྱང་སེམས་སྟོར་མཐོང་
 བའི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རྟག་སོགས་བརྒྱུད་ཀྱང་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སོགས་ལ་འཛོག་པ་དང་།
 གསུམ་པ་ནི་ལུགས་འབྲུང་གི་སྐབས་སུ་སྤངས་པ་བདེ་བཤེགས་གསུམ་དང་། ལུགས་ཚྭ་གཞི་
 སྐབས་སུ་རྟོགས་པ་བདེ་གཤེགས་གསུམ་ལ་བྱ། བཞི་པ་ནི། བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་རང་དབང་
 དུ་སྟོན་པ་སྟེ་གཞན་དོན་འཕྲིན་ལས་ཕུན་ཚོགས་ལ་བྱ་བས། དེ་ལྟ་ན་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ག་
 རྟག་རྟགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པས་ལུགས་འབྲུང་ཚྭ་གཞི་སྟོར་བ་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོན་སྟོན་པ་ཆད་
 མའི་སྐྱེས་པུར་སྐྱབ་ཚུལ་དེ་ཡང་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་ལས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱབ་ཚུལ་ལས་མ་འདས་
 སོ། ། གཞན་ཡང་། སྟོང་དོལ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་ལུགས་འབྲུང་གི་སྟོར་བ་བཞི་བས་སྟོན་པ་
 ཆད་མའི་སྐྱེས་པུ་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་སུ་བརྒྱུང་བ་དང་། ལུགས་ཚྭ་གཞི་སྟོར་བ་བཞི་

འབྲས་བུའི་སྒྲིབ་བཡིན་པར་གསུངས་ཀྱང་། བསྟན་དར་རྩ་རམས་པས་ལུགས་ལྡན་གེ་སྒྲིབ་
བ་བརྒྱད་གང་གིས་ཀྱང་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲིབ་བུ་བསྐྱབ་བུའི་ཆོས་སུ་མ་བཟུང་བར་མ་ཟད།
ལུགས་ལྡན་གེ་དང་པོ་འབྲས་བུའི་སྒྲིབ་བ་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པས་དབྱེད་གཞིར་ཆེ། ཡང་།
ལམ་རིམ་ལས། བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ཤེས་ནས་སྟོན་པ་ཆད་མར་
བསྐྱབ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་ལས། བསྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་
ནས་སྟོན་པ་ལ། ཡིད་ཆེས་རྟེན་པས་རྟག་ཏུ་གང་བར་ཤོག ཅིས་དང་། རྟེན་འབྲེལ་ལེའུ་
དང་པོར་ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྒྲིབ་བུའི་གསུང་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྒྲིབ་བུར་ངེས་མི་རྒྱས་པར་
གསུངས་པ་སོགས་ལུང་མང་བོས་བསྟན་པ་སྒྲིན་མེད་དུ་རྟོགས་ནས་ད་བརྟེན་སྟོན་པ་ཆད་མར་
བསྐྱབ་དགོས་པ་ཁོ་ནར་གསུངས་པས། ལུང་དེ་དག་གི་དོན་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྟོན་པ་ཆད་
མའི་སྒྲིབ་བུར་ངེས་པ་ལ་སྟོན་པའི་གསུང་གི་བརྟེན་བུ་ངེས་པ་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་སམ་མི་དགོས།
མི་དགོས་ན། ཆད་ལྡན་གྱི་ལུང་དེ་དག་མི་འབྲད་ཅིང་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲིབ་བུར་སྐྱབ་པའི་རྣམ་
བཞག་དག་འཛིག་པར་མ་ཟད། སྟོན་པའི་སྐྱ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྒྲིབ་བུར་
ངེས་པར་ཐལ་ཞིང་། དེ་རྩ་ན་སྟོན་པའི་སྐྱ་མཐོང་ཚུང་བའི་མུ་སྟེགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྟོན་པ་
ཆད་མའི་སྒྲིབ་བུར་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་ཏ་ཅང་ཐལ་ལོ། འགྲོ་དགོས་ན། སྟོན་པའི་གསུང་
གི་བརྟེན་བུ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དང་དེར་བཟོད་པའི་ཐབས་དང་བཅས་པ་རང་
གིས་ངེས་ཟིན་པས་རང་གི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་དུ་སྟོན་པ་ཆད་མར་བསྐྱབ་
པ་དོན་མེད་པར་ཐལ། རང་གི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་གྱུབ་ཟིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན།
སྐྱ་བཞར་ནས་ཆོས་གྲངས་རྟོག་པ་བཞིན་ནོ། ཞེས་རྟོག་པར་བྱེད་ཅིང་། འདི་ལ་ཁོ་པོས་ལན་
བརྟེན་པར་བྱ་སྟེ། ཁོ་ལ་བདོན་དུ་གཉེར་བའི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་དེ་ལ། གནས་སྐབས་
ཀྱི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་དང་། དུགས་ཀྱི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་གཉིས་ལས། དང་
པོ། འཕལ་གྱི་དོན་དེ་ལ་ཁོ་ལ་བདོན་དུ་གཉེར་བས་ཐར་པར་བཟོད་པའི་ཐབས་ཆ་ཆང་ཞིག་

ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་འབྲས་པས་དེ་ཙམ་ལ་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་བསྐྱབ་མི་དགོས་ལ། དུགས་
 གྱི་དོན་ཏེ་ཐར་པ་དང་ནམ་མཁུན་གྱི་ལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་བསྐྱབ་
 དགོས་པ་གིན་དུ་འབྲེལ་པས་སོ། །ད་དུང་གྲོ་ལ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནམས་གྱིས་གྱུ་ལ་བའི་བརྟན་
 པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་ནམས་གྱི་འབྲུག་དོགས་སུ་ངེས་ཏོགས་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པའི་དོན་དུ་འང་སྟོན་
 པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་བསྐྱབ་དགོས་པར་བརྟན་དར་ལྷ་རམས་པས་གསུངས་པ་བཞིན་ཇི་ཏོགས་
 བརྟེན་འདུན་ལེགས་མ་ལས་ཀྱང་། རྣམ་གྲོ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་ལ་བཙམ་ལྷན་འདས། །ཆད་མར་
 བསྐྱབས་ཤིང་དེ་ལས་འདི་ཡིན། །བརྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་འབྲུག་དོགས་སུ། །ངེས་པ་གཏིང་
 གས་རྟེན། ཅེས་པའི་དགོངས་པ་འཁུར་ཡིན། ལུང་འདིའི་དཔེ་ལ་ལར། རྣམ་གྲོ་ལ་དོན་དུ་གཉེར་
 བ་བཙམ་ལྷན་འདས། །ཞེས་འབྲུང་བའི་བ་ཡིག་མ་དག་པར་ཇི་ལུང་ལྷ་གིས་གསུངས་
 པ་ལྷར་དོན་དུ་གནས། གཞན་ཡང་། རྣང་དོན་རིག་པའི་སྒྲོར་ལ་རྒྱས་སྤྱང་མེད་པའི་པོད་
 རིགས་གཞོན་སྐྱེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཁག་ཅིག་གི་ངག་ལས་འདི་ལྷར་ཐོས་སྤྱང་། ལར་ཆད་མ་
 དང་མི་བསྐྱུ་བའི་དངོས་པོ་མེད་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་སྟོན་པ་ཆད་མ་དང་མི་བསྐྱུ་བཞིག་མེད་དེ།
 རྒྱ་སྐྱབ་དགོངས་གྱུན་ལས། འོ་ན་སངས་རྒྱས་མི་བསྐྱུ་བར་ཐག་བཅད་མཁན་སུ་ཡིན། དེ་མི་
 བསྐྱུ་བར་ནི་རྒྱ་སྐྱབ་ལ་སོགས་པའི་མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ནམས་གྱིས་ཐག་བཅད་དོ་ཟེར་ན། འོ་
 ག་རྒྱ་སྐྱབ་མི་བསྐྱུ་བར་སུས་ཐག་བཅད། ཅེས་པ་ནས། མེད་གེའི་དཔང་པོ་ལ་སྟུག་སྟུག་གི་
 དཔང་པོ་ལ་གཡག་དེའི་དཔང་པོ་ལ་བྱི། བྱི་ཡི་དཔང་པོ་ལ་བྱི་བ། བྱི་བའི་དཔང་པོ་ལ་འབྲུ་
 བཅུགས་འབྲུག་པས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཔང་པོ་མཐར་ཐུག་དེ་འབྲུ་ལ་བྱེད་པར་འདུག་ ཅེས་པའི་
 ཆོག་དུམ་འདི་ཁ་ནས་དངས་རྒྱུད་བྱེད་མུས་ཡིན། དངོས་གནས་བྱས་ན་གཞུང་འདིས་ཆད་
 མ་ལ་དོན་དམ་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མས་བྱུང་པ་ལས་ཐ་སྟོན་དཔྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མའམ་ཐ་སྟོན་
 ཆད་མ་མེད་པ་དང་། ཆད་མ་དེ་ཡང་འཕགས་པ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ཆུད་ལ་མེད་
 པར་ས་ཐག་རིང་པོ་བསྒྲོར་ནས་བརྒྱུད་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆུང་པ་གཞུང་འདིའི་གོང་འོག་གི་བབ་ལ་

བཏགས་ན་གསལ་པོར་ཤེས་བྱའ། གང་ལྟར་ལྟ་ཚུལ་དེ་ནི་མཁས་པའི་དབང་པོ་མེས་རབ་
ཀྱི་མཚོས་ཞིབ་མོ་ནམ་འཐག་གི་ལྷགས་ཀྱིས་མི་དམིགས་པའི་དབྱིངས་སུ་སྤར་སྤྱོམ་རྩེ་བའི་
ཚོས་ཅན་དུ་བྱས་ཟིན་པས་འདིར་བསྐྱར་སྒྲེང་གི་ངལ་བམི་བྱེད་ལ། འོན་ཀྱང་ལུང་ཆོག་དེའི་
ངོ་གདོང་གི་ཐད་ལ་དཔག་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ཅུན་འདས་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པ་དང་། ཚད་མའི་སྤྱོམ་
བྱར་འཛིན་པ་དེ་ཡང་མཐར་ཐུག་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲུལ་བའི་སྒོ་འདི་ལ་ཐུག་པར་གསུངས་པའི་
ལྷགས་ཀྱིས་ཁོང་ཆོའི་བསམ་དོན་བཞིན་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་མི་བསྐྱུ་བ་ཞིག་མེད་ལ། གལ་སྲིད་
ཡོད་ན་འཛིན་བྱེད་ང་ཆོའི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུལ་སྒོ་ལ་ཐུག་པས་སྤྱིང་པོ་མེད་ལ། དེ་ལས་ཤེས་བྱེད་
གཞན་མེད་པར་བསྟན་འདུག་པའང་བསྟོན་དུ་མེད་པས། དེ་ལ་འདི་ལྟར་བཞིན་པར་བྱ་སྟེ།
ཚད་མའི་མདོ་ལྷེ་བདུན་དང་བཅས་པས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྤྱོམ་བྱུང་དང་བསྟན་པ་སྤྱོན་མེད་དུ་
བསྐྱུབས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སྟོན་པ་ཚད་མ་མེད་པར་བྱེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་འཐད་པའི་ཕྱིར།
འདོད་ན། ཚད་མ་མདོ་ལྷེ་བདུན་དང་བཅས་བཅུ་མས་པའི་དགོས་པ་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་བསྟན་
པ་སྤྱོན་མེད་དུ་བསྐྱུབ་པའི་ཆེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ་བ་དང་། དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས་ལེའུ་གཉིས་
པའི་སྐབས་ལྷགས་འབྱུང་ལྷོག་གི་སྒྱུར་བ་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་། བསྟན་པ་སྤྱོན་མེད་
དུ་བསྐྱུབས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ་བ་བརྒྱུད་དུ་མེད་ཅིང་། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་ཚད་མ་ནི་ཚད་མ་
བཏགས་པ་སྟེ། ལར་ཚད་མ་ནི་རང་གི་གཞལ་བྱ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ལྟར་བྱུང་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་
ཅུན་འདས་ཀྱང་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དང་དེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་དང་བཅས་པར་མི་
བསྐྱུ་བས་ན་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་མི་བསྐྱུ་བར་བྱ་ཡི། མི་བསྐྱུ་བའི་རིག་པ་ཙམ་ལ་ཚད་མ་དང་།
འདུས་བྱས་ནམས་ནི་བསྐྱུ་བའི་ཚོས་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱུ་བའི་ལྷོག་ཕྱོགས་མི་བསྐྱུ་བ་ཙམ་
ལ་མི་བྱེད་པར་ཐོག་མར་ཡིད་ལ་ངེས་དགོས། དེ་ལྟར་ན་གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཚོས་ལ་རྟོན་ཞེས་
གསུངས་པ་དང་། མཐོ་བཙུན་གྱུ་བ་རྗེས། གང་ཞིག་རིགས་པར་ཅུན་པའི་ཆོག་ །དེ་ཉིད་
སྟོན་པར་ཡོངས་སུ་འཛིན། །ཞེས་དང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པས། བསྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་ནས་

སྟོན་པ་ལ། ཡིད་ཆེས་རྟེན་པས་ཉག་ཏུ་གང་བར་ཤོག ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་ལ་བཞིན། སྟོན་པ་
ཚད་མ་དང་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་དུ་སྐྱབ་པའི་ཚད་མའི་གཞུང་ནམས་སུ་སྟོན་པ་ཚད་མའམ་མི་
བསྐྱབ་པར་སྐྱབ་ཚུ་ལ་དེ་གོང་སྟོན་པ་བཞིན་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས་སྟོན་པ་
ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་བསྐྱབས་པ་ལས་བྱེད་ཆོའི་འདོད་པ་བཞིན་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་
པར་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཡབ་སྐུ་ཀྱིས་ཤེས། དེ་མི་བསྐྱབ་པར་རྗེ་སྐུ་མས་ཤེས་ཟེར་བ་སོགས་གང་ཟག་རྒྱ་
མཚན་དུ་བཀོད་པ་ཞིག་གཏན་མི་སྤང་རོ། རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་ན། དགེ་ཆོས་ཀྱི་དགེ་ལུག་
རག་ར་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྐྱབ་དགོངས་རྒྱན་འདི་ཉིད་ཅ་བའི་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ཀྱིས་
གསུང་བ་རྒྱ་བཟང་གིས་ཟིན་བྲིས་བཏབ་པར་མཐུག་པུང་དུ་གསལ་གྱང་། གང་ལྟར་དགེ་ཆོས་
ཀྱི་ནམ་རྒྱན་གསུང་སྟོན་ཁག་དང་མི་མཐུན་པ་ཆེས་མང་པོས་སྤྱད་ཅན་དུ་ངེས་སོ་ཞེས་གསུངས་
པ་འདི་ནི་བདེན་གསལ་ཆེ་སྟེ་མ་ཉེ། མཁས་དབང་འདི་ཉིད་སྤར་གྲུ་སར་བཞུགས་སྐབས་གཞུང་
ཆེན་ཁག་ལས་ལྟག་པར་ཚད་མ་ལ་མཁས་པས། ཚད་མ་ནམ་འགྲེལ་ལས། སྟོན་པ་ཚད་མའི་
སྐྱེས་བུར་བསྐྱབ་ཚུ་ལ་ཉེ་ལུགས་འབྱུང་ཐོག་གི་སྐྱེས་བུ་བ་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོན་པ་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་
བུ་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་བསྟན་པའི་ངང་ཚུ་ལ་ཤེས་པའི་རིགས་ལམ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཚད་མའི་
སྐྱེས་བུར་བསྐྱབས་པའི་ཚུ་ལ་དག་གསུང་བབ་འོས་སུ་ཆེ་བ་ལས་ཐོག་ཉེ། གནག་རྗེ་ཁ་འདྲིད་
པའི་རྩོན་སྤྲོད་གི་མུ་ཅོར་མང་དུ་སྐྱབས་སོ། གོང་སྟོན་ཀྱི་སྟོན་པ་ཚད་མ་དང་མི་བསྐྱབ་པ་མེད་
པར་འདོད་པའི་ན་གཞིན་ཤེས་ལྟན་པ་ཆོ་ལ། ཇི་སྐད་དུ། མཁས་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོས།
སྟོན་པ་ཚད་མ་དེའི་གསུང་ཚད་མས་གྲུབ། རྟེན་གསུང་ཚད་མ་རིགས་པ་ཚད་མས་གྲུབ། ཀྱུན་
ཀྱི་དཔང་པོ་རིགས་པ་རྒྱ་མེད་པ། འདི་ཡིན་གཞན་དུ་སྐྱབ་པ་མ་མང་ཞིག ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་ལས་
ཀྱང་བསྐྱུ་ལོ། འཕགས་ལུ་ལ་གྱི་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་དང་བོད་གངས་ཅན་གྱི་དཔལ་ལྷན་
ས་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་ལ། སྤྱི་འགྲུང་རྟེན་མའི་སྤྱིང་ཆེན་ཡབ་སྐུ་ལ། རྗེ་ཅོང་ཁ་པ་ཡབ་སྐུ་སོགས་
ཀྱིས་བསྟན་པའི་ངང་ཚུ་ལ་ཤེས་པའི་སྟོན་པ་སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུར་ངེས་པ་རྟེན་པ་གཞུག་

ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་ཆེ་གེ་མོ་ཞིག་གིས་སྟོན་པ་ཆད་མར་ཤེས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་སྟོན་པ་མི་བསྐྱུ་བར་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར་སྐྱུ་སྐྱུ་བྱི་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་
པ་དང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་ཐུབ་པ་ཡིན། འདི་བཞིན་
སློ་ཞན་པ་ང་ཚོས་ཀྱང་སྟོན་པ་མི་བསྐྱུ་བར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ལ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སོགས་
དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་མས་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ན་མི་འགྲིག་གལ་སྲིད་
དེ་ལྟར་བཀོད་ཆེ་གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཆོས་ལ་རྟོན། ཞེས་པའི་རྟོན་བཞིའི་རིགས་པའི་འགྲོས་
དང་འགལ་བར་མ་ཟད། སྐྱུ་སྐྱུ་བ་དགོངས་རྒྱུན་ལས། ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཔང་པོ་མཐར་ཐུག་
པ་དེ་འབྲུ་ལ་བྱེད་པར་འདུག་ཅེས་སྟོན་འཕངས་པ་དེ་ཡང་ཤོག་པར་ངེས་པས་དེ་ནི་ཡང་དག་
པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་མིན། དེས་ན། སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་བའི་གསུང་རབ་ལ་ཆད་མ་
གསུམ་གྱིས་དབྱེད་དེ་བཞུགས་པའི་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་དོན་ལྟར་སྟོན་མེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་ཆོ། བཞུགས་
པ་སྟོན་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་ནས་སྟོན་པ་མི་བསྐྱུ་བར་བསྐྱུ་བ་
པའི་ཐབས་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆད་མའི་དཀའ་གནད་གསལ་
བའི་དུས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལས། སྐྱུ་སྐྱུ་བ་པ་བསྐྱུ་མེད་རྟོགས་པ་ལ་སྟོན་དུ་བཞུགས་པ་སྟོན་མེད་རྟོགས་
དགོས། བཞུགས་པ་ལའང་གཉིས་ལས། སྟོན་དུ་རྟོགས་པའི་བཞུགས་པ་སྟོན་མེད་དུ་རྟོགས་དགོས།
དེ་ནས་ལུང་གི་བཞུགས་པ་སྟོན་མེད་དུ་རྟོགས། དེ་གཉིས་སྟོན་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ལས་བཞུགས་པའི་
བདག་པོ་སྟོན་པའང་སྟོན་མེད་དུ་བྱུང་དགོས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་སོ། །དེ་
ལྟར་སྟོན་པ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུར་སྐྱུ་བ་ཚུལ་གྱི་སྟོར་མདོ་ཙམ་བཤད་ཟེན་པ་འདི་ལ་སྟོངས་བཤད་
དང་ལོག་བཤད་ཀྱི་ཁྲི་མ་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་པར་ངེས་པས། ཤེས་ནས་སྐྱུ་བ་དག་གིས་ལེགས་སྟེལ་
ཉེས་འགོག་གི་མཛུབ་སྟོན་གྱི་དགོངས་འཆར་ལྷུག་པར་བསྐྱེལ་གནང་ཡོང་བའི་རེ་བ་སྐྱུ་ལ་དང་
བཅས་མཛུགས་བྱུང་པར་བྱས་སོ། །

དཔུང་གཞིའི་རྩུར་སྒྲུའི་ཡིག་ལམ་ཁག

- १) ཚད་མ་ཀུན་བདུས།
 २) རྒྱུ་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ།
 ३) དབུ་མ་རྒྱུ།
 ४) ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་གི་ལྷན་མཐོང་སྐབས། ༥) རྩེ་བདུན་རྒྱུ་ཡིད་ཀྱི་ལྷན་ཤེལ།
 ༦) ཚད་མ་རིགས་རྒྱུ།
 ११) དབུ་མའི་ལྷ་ཁྱིད།
 १२) ཅ་ཤེས་རྒྱུ་ཆེན།
 १३) དྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་སྟིང་པོ།
 १४) རྫོང་བཤོལ་སྐྱ་མའི་ཚད་མའི་སྟོར།
 १५) དབུ་མའི་རྩེ་མིག།
 ११) འབྲུ་མི་པམ་པའི་རྣམ་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ།
 १२) གདོང་དུག་སྟེམས་སྟོའི་ལྷན་འཛོམས་ནོར་བུའི་ཕྱེང་བ།
 १३) དགེ་བཤེས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དུས་ཀྱི་མེ་ལོང་།
 १४) ཀུན་མཁྱེན་པར་ཚད་དབུ་གསུམ་གྱི་མཐའ་དཔྱོད།
 १५) རྩེ་བཅུན་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་དགོངས་ཀྱི་དགག་ཡིག།
 १६) རྟོན་པ་ཚད་མའི་སྟེས་བྱར་སྐྱབ་པའི་གདམ་བདེ་ཆེན་ཁང་བཟང་འཛེགས་པའི་རིན་ཆེན་ཐེམ་སྐྱས།
 १) ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ།
 २) ཆོས་དབྱིངས་བསྟོན་འབྲེལ།
 ३) རྟོན་འབྲེལ་བསྟོན་པ།
 १०) ཚད་མའི་བརྟེན་བྱང་།
 ११) ལྷ་སྐྱབ་དགོངས་རྒྱུ།
 १२) དབུ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ།
 १३) ཚད་མ་རིགས་གདེར་ཅ་འབྲེལ།
 १४) རྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་ཆེན་མོ།
 १५) རྩེ་དགའི་བཟུན་འཁྱུར་དཀར་ཆག།

(ཨ་ཆོག་པ་ལྟན་པའི་ན་པར་མ་དབྱེས་པ་གསལ་ནི། དེ་མིན་མོར་མྱིང་པོ་དཀྱིལ་པ་གཞུང་གཅིས་སྒྲིང་།
ཁང་གི་ཚུལ་དག་གཞན་ཁིང་། ད་ལྟ་ཤེས་པའི་ཐ་སྙད་གཏན་པོའི་པས་མ་པས་པའི་ཆོག་པ་རྒྱུད་གི་ཆོག་པ་མི་ཡིན།)

༡༡། །གཞོན་ནུ་དུག་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པའི་འགྲེལ་ཆུང་

དོན་བསྟུས།

ལྷ་མོ་སྐྱབས།

(དེབ་གོང་མའི་འཕྲོ)

རབ་བྱེད་བདུན་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཆུལ་བརྗོད་པ།

འདི་ལའང་དཔེན་གནས་ལ་བསྟུགས་པ་དང་། ཤེས་ཕྱིན་བསྟན་ཆུལ། ཟླ་མའི་ཡན་
ཡོན་གསུམ་མོ། །

༡༢། ཤེས་ཕྱིན་གྱི་གཞི་བསམ་གཏན་སྒྲིམ་པའི་གནས་མཆོག་དམ་པ་དཔེན་པའི་
གནས་ཀྱི་མངའ་ས་པ་ལ་བསྟུགས་པ་ནི།

དེ་ནས་རེ་ཞིག་སོ་གའི་དཔལ་གྱི་དྲ་བས་ཕྱོགས་ཀྱན་ཡོངས་སུ་བཅེངས་ཤིང་། འདིགས་
བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་གིས་བསྟུལ་བའི་ཅེ་དགས་སེམས་ཀྱན་ཏུ་གཡེངས་པ། རྒྱུན་གིང་དང་མེ་རྟོག་
སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ལང་ཆོ་དར་ལ་བབ་པར་གྱུར་པའི་ཆོ། རྩེད་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་
ཆེན་པོ་དྲེ་མ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲོ་གྲོས་འཁོར་དང་བཅས་པ་དང་། ལེགས་པའི་སྒྲོ་གྲོས་ལ་སོགས་
པ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་དེ་དག་རིམ་གྱིས་སྟོས་ངད་ལྡན་པའི་རི་བོའི་ཅེ་མོ་སྒྲ་ཆོགས་ལྟ་ན་སྐྱུག་
པ། བྲག་རི་དང་། ཉགས་ཆེལ་དང་། ལྷན་ལྗོངས་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དག་ཏུ་

ཕྱུ་ཞིང་སོང་སོང་བ་ལས། རི་པོ་དེའི་རོགས་ཤིག་ན་དྲངས་བསེལ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིད་བཞིན་གྱི་
 རྒྱ་གཉེར་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྷན་པའི་རྒྱ་པོ་ལྷུ་འུམ་ལྷན་མ་ལྟར་སྡོམ་ཞིང་དྲངས་པས་ནི་རབ་
 ཏུ་གང་། ༡༥ པད་མ་དང་། ལྷུ་ལྷུ་དང་། ཀྱུ་མུ་ཏ་དང་། པད་མ་དགའ་པོ་དག་གིས་ནི་ཁེབས་
 པར་གྱུར། རུར་བ་དང་། ལྷུང་ལྷུང་དང་། རྒྱ་བྱ་སྒྲོལ་གསེལ་གྱི་ཕྱིར་བྱེད་པ་ལ་འཇུག་
 ཅིང་བྱ་རུ་ལྟར་དམར་བའི་སོར་སོས་རྒྱ་ཐིགས་ཀྱན་ཏུ་འཐོར་བར་བྱེད་ལ། ༡༦ ཉེ་འཁོར་ན་ཨ་
 ཀྱུ་རུ་དང་། ཅན་དན་ས་མཆོག་དང་། རྒྱ་ཤུག་དང་། ར་ཉིའི་ཤིང་དང་ཨ་ཤོ་ཏམ་དང་། རྒྱ་
 ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ཤིང་རྒྱ་ན་པ་དང་། འབྲི་ཤིང་མཆོག་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་མཛེས་པ་ནམས་ནི་ཡིད་
 བཞིན་གྱི་མཆོ་དེ་བལྟ་བའི་ཕྱིར་འདུས་པ་ལྟར་འདུག་ ༡༧ དེ་ལ་འདུས་པའི་མ་བྱ་དང་། མེ་ཙོ་
 དང་། ཤང་ཤང་དང་། བྱ་ཀ་ལན་ཏ་ཀ་ལ་སོགས་པ་ནམས་ནི་ཀྱན་ཏུ་དགའ་བའི་རྒྱ་དབྱངས་
 གྱིས་བསྟུགས་པ་བརྟུན་པ་བཞིན་དུ་འདུག་པ་དེར་ཕྱིན་པར་གྱུར་ཏོ། ༡༨

རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་མཛེས་ལྡན་བཀོད་འབྲི་བྱས་པ་སྟེ། རྒྱན་ནི། ༡ ངག་དོན་
 གཅིག་གཟུགས། ༢ སེམས་མེད་རབ་རྟོག་ལས་བྱ་བ་རབ་རྟོག་ ༣ ཉིང་འཛིན་རབ་རྟོག་ ༤
 ཆོས་དཔེ། ༥ ཆོས་དཔེ། ༦ བྱ་བ་རབ་རྟོག་ཙམ། ༧ ཡོན་ཏན་རབ་རྟོག་ཙམ།

དེ་ཆེ་བསོད་ནམས་ལྷན་པའི་མིག་ཤད་མའི་འདབ་མ་ལྟར་ཡངས་པས། མཛེས་
 ལྷག་འབྲེལ་བའི་རི་མོ་ཅན། ངི་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་གཉེར་མཐོང་། ༡༩ ཤེལ་ཕྱང་མུ་ཉིག་ང་
 བ་ལྟར། རབ་མཛེས་རྒྱ་བའི་ཆོགས་གྱིས་དཀྱིགས། ཁ་དོག་མཆུངས་ལ་འགྲན་འདོད་པས།
 ཞམ་མཁའི་སྐར་ཕྱོང་བརྒྱས་པ་བཞིན། ༢༠ བྱང་བ་འཕྱར་བའི་སོར་གདུབ་ནི། མཛེས་
 ལྷན་བསེར་བུའི་ལག་སོར་གྱིས། རབ་བསྐྱོད་བ་རྒྱབས་ཕྱོང་བ་ལས། ཡ་མཆོན་སྐྱོང་བར་
 (སྒྲིག་པར) བྱེད་པ་བཞིན། ༢༡ མ་བུའི་མགོན་ལྟར་རབ་སྡོམ་པའི། ཀྱུ་ག་གཞིན་རུའི་ལག་
 ཅེ་ཡིས། རྒྱ་ཐིགས་འཐོར་བས་ཕྱོགས་གྱི་ནི། ལྷན་པའི་ངི་མ་འབྲུ་བ་བཞིན། ༢༢ ལོ་
 འདབ་རྒྱ་གུའི་ལན་ཆར་ཅན། མེ་ཉོག་རྒྱ་རྒྱས་སྐྱེད་ངོས་ན། འབྲི་ཤིང་ན་རྒྱུང་ཡིད་བཞིན་

མཆོར། །སྤྲུལ་གྱི་སྒྲུབ་དུ་འཕྲུག་འདོད་བཞིན། །༥ དེ་མཐོང་ག་དུང་བས་མཆོམས་སྤྲིན་
ལྟར། །དམར་བའི་བཞིན་ལྡན་གེ་སར་ཅན། །ཡལ་གའི་ལག་བརྒྱངས་ལྡང་སྤྲིན་གྱི། །ལོ་
མའི་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་པ་བཞིན། །༦ རི་བོང་ཅན་གཟུགས་དྲངས་པའི་མཆོར། །སྤང་
ལས་མཛའ་བོར་འབྲུལ་བ་ཡིས། །ཀྱན་ད་ལྟར་དཀར་ངང་མོའི་བྲུ། །ཡན་ཚུན་རྒྱ་ཞིང་འཛོད་
སྤྲིན་གྱེད། །༧ ཡན་པ་རྩི་ལ་ལྟར་རབ་དྲངས་ཤིང་། །ཡམ་མཆོན་མང་བོའི་གཟུགས་བརྟན་
བཟ། །ནགས་ཀྱི་པད་མའི་སྒྲིབ་འོས་སུ། །དྲངས་བསེལ་མེ་ལོང་དེ་མཐོང་གུར། །༩

སྤྲར་ཡང་ཆོགས་སུ་བཅད་པས་དྲངས་བསེལ་མཆོལ་བ་བཟུགས་པ་སྟེ། དོན་རིམ་བཞིན་
པ་ནི། དེའི་ཆེ་བསོད་ནམས་དང་ལྡན་པ་དེ་དག་གི་མིག་ལམ་དུ་མངོས་སྤྲུག་ལྡན་པའི་དྲངས་
གཙང་གི་མཆོམ་ཆོགས་སྤང་བར་གྱུར་བ་ནི། རབ་མངོས་སྤྲུ་བ་དཀར་པོའི་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱན་ཏུ་
བརྟན་པ། བྱང་བས་འཕྱར་སྤྲིང་དང་བཅས་བསེར་བྱས་བསྐྱོད་པའི་རྒྱབས་གཉེར་དག་ན་དར་
དེར་སྤྲིན་ཅིང་། སྤྲེ་ལྡང་གྲུ་ག་གསར་བའི་ཅེ་མོ་ལས་རྒྱ་ཐིགས་འཛོར་བ། ལོ་འདབ་མངོས་
པའི་མེ་ཏོག་སྤྲིང་བུ་སྤྲེལ་རིང་བ་ཅན་དག་དང་། ཟེའུ་འབྲུ་དང་བཅས་དམར་བའི་མདོག་ལྡན་
རྒྱ་སྤྲེལ་ལོ་འདབ་སྤྲིན་པོས་མངོས་པ་ཅན། མཆོན་མོར་ཡང་རྒྱ་སྤྲར་གྱི་གཟུགས་རིས་འཕྲོས་
པའི་གཞིར་ངང་བའི་བྲུ་དག་དྲུངས་སྤྲིན་དང་བཅས་དགའ་བས་རོལ་བ་སོགས་ཡམ་མཆོན་མང་
བོའི་གཟུགས་བརྟན་བཟ། བའི་དྲངས་བསེལ་མཆོལ་ཆོགས་ནགས་རིམ་པད་མ་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་འོས་སུ་
འབྲེལ་བ་མཐོང་། །ཞེས་པའོ། །

རྒྱན་ནི། ༡ ཏིང་འཛིན་དཔེ་རྒྱན་ཏེ། རིམ་བཞིན་ཆོས་དཔེ་དང་ཏིང་འཛིན་རབ་
རྟོག་འབྲུ་མང་སྤྲུད་དཔེ། ༢ རྟོག་ཅན་དཔེ། ༣ གཟུགས་ཅན་རྟོག་པ་ཅན། ༤ བརྟེན་པའི་
རབ་སྤྲེལ། རིམ་བཞིན་ཆོས་དཔེ་དང་ཏིང་འཛིན་རབ་རྟོག་གཟུགས་ཅན། སྤྲར་ཡང་རྟོག་
པ་ཅན་པོ་བ་བཅས་པས་སོ། །༥ གཟུགས་ཅན་རྟོག་པ་ཅན་ཏེ། མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན་
དང་རྟོག་པ་ཅན་པོ་བ། ༦ རྟོགས་མཚུངས་རབ་སྤྲེལ་ཏེ། རིམ་བཞིན་ཆོས་དཔེ་དང་གཟུགས་

ཅན། རྟོག་པ་ཅམ་པོ་བ་བཅས་སོ། །^༥ སེམས་ལྡན་རབ་རྟོག་ ་ ལྟོ་བས་མཆུངས་རབ་སྤེལ་
ཏེ། རིམ་བཞིན་དཔེ་དང་རང་བཞིན་བརྟུན་པ་གཟུགས་ཅན་བཅས་སོ། །སྤྱི་ཆ་ནས་མེད་
བྱུང་དང་སྒྲིག་པའི་ཉམས་ལྡན་རྒྱུ་ལོ། །

**ཁ༣ ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཆོས་བསྟན་པ། དེ་ལའང་ཐོག་མར་གདུལ་
བྱ་འདུལ་བའི་དུས་མཆུན་ཅིང་ཤེར་ཕྱིན་ལ་འདུག་པར་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་ནི།**

དེ་ལྟར་ཡིད་བཞིན་གྱི་མཆོར་བ་ཏུ་དྲངས་པ་དང་བསེལ་ཞེས་བྱ་བ་དེའི་འགྲམ་དུ། རྫོན་
ཤིང་ལལ་ག་དང་ལོ་འདབ་རབ་ཏུ་རྒྱས་པའི་དུང་ན། ཟླ་བ་ཆུ་ཤེལ་གྱི་ནོར་བུའི་དོ་ལ་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དྲི་མ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒོ་གྲོས་དེ་ཉིད་བཞུགས་ཤིང་། འཁོར་
ནམས་ཀྱང་འདུས་ཏེ་ཕྱག་འཆལ་ནས་འཁོད་པར་གྱུར་ཏོ། །

སྒྲིག་པའི་ཉམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྟུན་པའོ། །

དེའི་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དྲི་མ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒོ་གྲོས་
ཀྱི་ཉི་མས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་ཏུ་གསལ་བའི་(བས)གདུལ་བྱ་ནམས་ཀྱི་ཁམས་དང་
དབང་པོ་དང་། བསམ་པ་དང་། བག་ལ་ཉལ་བ་དང་། རང་བཞིན་རྗེ་ལྟ་བུར་བུགས་སུ་ཆུད་
དེ། འདུལ་བར་བབས་པའི་དུས་མཆུན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གཞོན་ནུ་དེ་དག་མ་རིག་པའི་གཉིད་
འལས་ཡང་དག་པར་སྦྲང་བ་ལ་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར་ཆངས་པའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུའི་གསུང་གིས་འདི་
སྟན་ཅིས་བཀའ་བསྟན་པ།^༩

ཀྱང་ན་ མ་བསྐྱེས་གཟུགས་ཅན། ལྟོ་བས་འདིའི་མ་རིག་པ་ནི་བདག་འཛིན་ལའོ།།

^༩ དངོས་དཔེ་སྟེ་མཆུངས་ཆོས་ནི་སྟན་པ་སོགས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་སོ། །

ཀྱི་གཞོན་ནུ་དག་གང་གི་རྒྱུད་ནི་བསམ་གཏན་རྒྱ་ཡིས་རབ་བརྒྱན་དགེ་བ་ཡི། །ས་
པོན་བཏབ་ལས་བྱང་ཆུབ་རྫོན་པའི་ལྷ་གུ་ལེགས་འཁྱུངས་པ། །བཙོན་འགྲུས་རྟེན་པས་ཐར་

པའི་ལམ་ནི་བཟོད་གང་གདམས་པ་ཡི། །བརྟུང་གིས་སྤྲི་གི་ཡེ་ཤེས་ཁམས་ནི་བརྟན་པར་
གྱུར་པ་སྒྲིམ། །

དོན་ནི། ལྷ་མོ་ལྷན་གང་དག་གི་སེམས་རྒྱུད་ལ་བསམ་གཏན་བསྒྲུབས་པའི་དགེ་བའི་
མཐུས་སྒྲིག་པ་ཅི་བྱང་བ་དང་ཡོན་ཏན་གང་ཚུབ་སོགས་མདོར་ན་བརྟན་འགྲུས་གིས་ཐར་པའི་
ལམ་བཟང་བཟོད་ལ་བདག་གི་ད་བར་གསུང་བའི་ཆོས་ཀྱི་གདམས་པ་དག་གིས་སྤྲི་དང་སྤྲི་ལ་
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཉམས་ཉོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་ཅི་སྒྲིམ་གོད་ཅིག་ཅས་
པ་སྟེ། དག་དོན་གཟུགས་ཅན།

དེ་ནས་གཞོན་ནུ་དེ་དག་གིས་ཐུག་འཆལ་ཏེ་མུན་པ་ཅན་གྱིས་གསོལ་བ། བདག་ནི་
བསམ་གཏན་ལ་ཞུགས་ཉིན་མཆན་དུ། འོག་དཔྱིད་མིག་གིས་ཀྱན་ཏུ་རབ་བཞུས་ཀྱང་། འོག་
ཆད་ཆུ་འཛིན་སྟུག་པོས་ཡོངས་སྒྲིབ་ནས། །ཡང་དག་བདེན་པའི་མཁའ་ནི་ཡོངས་མ་མཐོང་།

དོན་ནི། བདག་གིས་བསམ་གཏན་བསྒྲུབས་ཏེ་ཉིན་མཆན་ཀྱན་ཏུ་ཆོས་རྣམས་ལ་འོག་
དཔྱིད་བྱས་ཀྱང་འོག་པ་དང་ཆད་པའི་ལྷ་བས་བསྒྲིབས་ཏེ་ཡང་དག་དོན་དམ་བདེན་པའི་ཆོས་
ནི་གང་ཡང་མི་མཐོང་ངོ་། །ཞེས་པ་འདི་ཆ་གས་གཟུགས་ཅན་ནམ་དག་དོན་གཟུགས་ཅན་ནོ། །

དཀ་པོས་གསོལ་བ། བདག་ནི་དེ་མེད་ཤེས་བྱ་འབད་པ་བརྟན། ཏིང་འཛིན་ཚུགས་
ཀྱས་བཀྱག་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཀྱི། །གཡང་སར་མདོན་རྒྱག་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་འདིས། །འདམ་
བུའི་ཆལ་བཞིན་ེ་བ་འཛོམས་པ་སྟེ། །

དོན་ནི། དེ་ནི་དམིགས་པ་མི་བཟོད་པའི་དེ་མེད་པར་གནས་ལ་ཤིན་ཏུ་འབད་
མོད་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་བྱང་དག་གིས་ེ་བ་མེད་པར་བྱེད་དོ། །ཞེས་པ་ནི་དཔེ་གཟུགས་
སྟེ་ལམ་ཏེ། ཀྱང་པ་ཐ་མ་ནི་ཆོས་དཔེར་བཅས་པའི་དག་དོན་གཟུགས་ཅན་ནོ། །

འདོད་ལྷའི་བྱས་གསོལ་བ། བདག་ནི་དཀ་འཕུབ་གྱུར་ཞུགས་འདོད་པ་ཡི། །ཁུ་པོ་
བཀལ་ཀྱང་མདོན་ཤེས་རྩུ་འཕུལ་དང་། །ཡེ་ཤེས་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་ཐར་པའི་སྒྲིང་། །ཐོབ་

པར་མ་གྱུར་དོན་མེད་ངལ་བས་ལུས། །

དོན་ནི། ངས་ཀྱང་དཀའ་ཐུབ་ལ་བསྟེན་ནས་འདོད་ཡོན་ལ་ཞེན་པ་ཙམ་སྤངས་མོད།
མདོན་ཤེས་དང་། རྩ་འཕུལ། ཡེ་ཤེས་སོགས་འབྱུང་བའི་ཐར་པའི་ལམ་མ་རྟེན་པར་དོན་མེད་
ངལ་བས་ལུས་སོ། ། ཞེས་པ་ནི་ངག་དོན་མཐའ་དག་གཟུགས་ཅན་ནོ། །

གཞིན་ནུ་དགེ་བ་ཅན་གྱིས་གསོལ་བ། བདག་གི་མིག་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་སེན་དམར་
བའི་ཆུ་སྟེས་ལ། །བྱང་བ་བཞིན་དུ་རེ་བས་ལྟ་བུའི་དུ་ཤིང་རྟ་ནི། །བསམ་ཡས་ཡོན་ཏན་
རེ་བོ་འདི་ལ་རབ་བཏགས་ལོག་ལྟ་ཡི། །རྒྱུང་གིས་གཡོ་མེད་བསམ་གཏན་མཆོག་ཐོབ་དོན་
གཉེར་གཞན་ཅི་མཆིས། །

དོན་ནི། བདག་གིས་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་སེན་ལ་དད་པ་དང་རེ་བ་ཆེན་པོས་བསྟེན་ཞིང་
ཡིད་ལའང་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་དང་བསམ་གཏན་གྱི་ཕན་ཡོན་དཔག་མེད་དག་བསམས་ཏེ་སྒྲ་མ་
དང་ཆོས་ལ་ལོག་ལྟ་བུའི་ཡིད་བདེའི་བསམ་གཏན་མཆོག་འདི་འདྲ་ཐོབ་པས་དེ་ནི་དོན་དུ་
གཉེར་འོས་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཞེས་པ་ནི་གཟུགས་རྒྱན་དང་དཔེ་རྒྱན་སྟེ་ལ་མའོ། །

གཞིན་ནུ་མཉེས་གཤིན་བཟང་པོས་གསོལ་བ། ཉོན་མོངས་བྱུང་ཤིང་སྣ་ཆོགས་ལས་
ཀྱི་རྒྱུང་གིས་གཙུབས་པ་ལས། །སྤྱུག་བསྟེན་ལ་ཉ་གཤོང་འབར་བས་འགྲོ་འདི་སྟེག་མཐོང་དེ་དག་
ནམས། །ཡོངས་སྒྲོབ་ཉིད་སེམས་དེ་དོན་བརྩོན་པས་ཏག་ཏུ་མི་སྒྲོབ་འེ། །བདུད་རྩི་ལས་གཞན་
ཁྱད་པར་ཅི་ཡང་བདག་ནི་མི་འཆལ་རྟོ། །

དོན་ནི། ཉོན་མོངས་སྣ་ཆོགས་དང་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤྱུག་བསྟེན་ལ་ཆེན་པོས་མནར་
བའི་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་འདི་དག་ཡོངས་སུ་སྒྲོབ་འདོད་ཉིད་སེམས་ཤིང་དེ་དག་གི་དོན་ལ་ཏག་
ཏུ་བརྩོན་ཀྱང་སྒྲོབ་ངལ་དང་བྲལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་འདི་ཉིད་ལས་གཞན་ཁྱད་པར་
བའི་ཆོས་ཅི་ཡང་བདག་ནི་མི་ཤེས་སོ། ། ཞེས་པ་ནི་ངག་དོན་ཐུན་གཟུགས།

གཞིན་ནུ་ལེགས་པའི་སྒྲོ་བོས་ཀྱིས་གསོལ་བ། ཁྱོད་ཀྱི་བཀའ་འདིན་བདུད་རྩིས་བདག་

ཅག་དགེ་བའི་ལུས་བཏུས་གཟུངས་དང་ཉིང་འཛིན་མངོན་ཤེས་ཀྱི། མིག་ནི་རབ་དྲངས་ཏུ་
འཕྱུལ་བྱུགས་ལྡན་ནམ་མང་ཆད་བྱུང་ཡོན་ཏན་སྣ་ཆོགས་ཡན་ལག་རྒྱས། ཉན་ནི་བྱིན་ཆུབས་
འོད་ཟེར་གསལ་བས་བདག་གི་སྙིང་གི་པད་མོ་རབ་བྱེ་མ་རིག་པའི། ལུན་པ་བཙམ་ནས་གདོད་
ནས་ནམ་དག་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་རྟོགས་པའི་གཏེར་མངོན་བསྟན་དུ་གསོལ། །

དོན་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་བཀའ་འདྲིན་གྱིས་བདག་ཅག་གི་དགེ་བའི་ལས་མང་དུ་འཕེལ་ཞིང་།
བན་ཤེས་ཁྱད་པར་བའི་གཟུངས་བཞི་དང་། ཉིང་འཛིན་གྱི་སྣོ་དུ་མ། མངོན་ཤེས་དུག ཏུ་
འཕྱུལ་གྱི་རྒྱུ་པ་བཞི་སོགས་ནམ་གངས་མང་པོའི་ངོ་མཆར་ཡོན་ཏན་སྣ་ཆོགས་འཕེལ། ད་
ནི་བདག་སྐྱོ་བྱིན་གྱིས་བཏུབས་ཏེ་བདག་འཛིན་གྱི་མ་རིག་པ་ཡོངས་སུ་བཙམ་ནས། རང་བྱུང་
ཆོས་སྐྱེའམ་ཡེ་ཤེས་བརྟེས་པའི་རྟོགས་པའི་མཆོག་སྤྱིན་གནང་བར་བྱ། ཞེས་པ་ཡང་དག་དོན་
ལྡན་གཟུགས་སོ། །

༡། ཤེར་བྱིན་གྱི་གདམས་པ་དངོས་སུ་གནང་བའི་ཚུལ།

དེ་སྐད་ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དང་། དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་
ཆེན་པོ་འི་མ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱོ་གྲོས་དེས་ཡང་དག་པའི་དོན་ཆོས་ཀྱི་ནམ་གངས་ཆོགས་སུ་བཙང་
དེ་བཀའ་སྒྲུབ་པ། གང་ཞིག་གདོད་མ་ཉིད་ནས་ཆོས་ཀྱན་གྱི། འོ་བོ་ཉིད་གནས་དེ་ཉིད་མ་
ཤེས་ལས། །འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་རང་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་པས། ལྷ་ངན་འདའ་འགྱུར་འདི་
ཉིད་ཡོངས་རྟོགས་གྱིས། །

འདིར་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཟབ་མོ་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི།
དེ་ཡང་འཁོར་འདས་ཞེས་པ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྟུམ་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་
ལ་ཐོག་མ་ནས་ཡོད་པའི་ཆོས་ཀྱན་གྱི་ངོ་བོ་འམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཉིད་དོན་ལ་བྱུང་
འདས་ཡིན་མོད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པས་ཀྱན་ནས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེབས་པས་རང་ལ་གདོད་ནས་གནས་
པ་མ་ཤེས་པ་ལས་སེམས་ཅན་ནམ་འཁོར་བ་ཞེས་སུ་གྲགས་པས། ཆོས་དབྱིངས་དེ་ཉིད་མངོན་

སུམ་སུའྲོག་པར་གྱུར་ན་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བར་འགྱུར་བའི་གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་འདི་ཉིད་
 ཇི་བཞིན་ཡོངས་སུ་རྟོག་པར་བྱས་ཤིག་ ཅེས་པའི་ལུགས་སམ།

ཡང་ན། གང་ཞིག་གཏོང་མའམ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་འཁོར་འདས་ཆོས་ཀྱན་གྱི་ངོ་བོ་
 ནི་རང་བཞིན་སྣང་པ་ཉིད་ལ་གནས་པའི་དེ་ཉིད་དམ་ཆོས་ཉིད་ཇི་བཞིན་མ་ཤེས་པ་དེ་ལས། ཀྱན་
 རྩེ་བ་ཐ་སྟེན་དུ་འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་པ་ཅན་འདི་ཉིད་བྱུང་ལ་དེའི་རང་བཞིན་སྣང་པའི་གནས་
 ལུགས་ཡོངས་སུ་ཡང་དག་པར་ཤེས་པས། འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་ནས་ཞི་བ་མྱ་ངན་ལས་འདའ་
 བར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་འདི་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྟོག་པར་གྱིས་ཤིག་ ཅེས་ཀྱང་མི་འཐད་པ་མེད་དོ།
 བདག་གི་བསམ་ཆོད་ལ་རྟོག་པ་བཞིན་འདི་ཉིད་མཛད་པ་པོ་ཀྱན་མཁྱེན་དོལ་པོ་འམ་ཡང་ན་ཁོང་
 གི་རྗེས་འབྲང་ཞིག་མིན་ནམ་སྟེ། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་མར་ཡང་ཁམས་བདེ་གཤེགས་
 སྣང་པོ་རྟོག་པ་ཕྱིར་རྟོག་པ་བཞིན་འདི་ཉིད་མཛད་ཚུལ་གསལ་ལ། ལྷག་པར་མཇུག་ཤེས་རབ་
 ཀྱི་རབ་བྱེད་སྐབས་འདིར་རྩ་བ་དེ་མཐུན་མང་ཞིང་མཐར་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྣང་པོ་རྟོག་པ་
 ནས་གྲོལ་ཚུལ་ཡང་བསྟན་འདུག་པས་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཆོས་དབྱེད་པར་འཛུལ། འདི་ལ་
 ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་བཞིན་པའི་རྒྱུ་ཞེས་བྱའོ། །

ཇི་ལྟར་ནམ་མཁའ་བཟང་མེད་གཟུང་བྱ་མིན། །དབྱས་མཐའ་མི་མངོན་བྱུང་མིན་
 ཟད་པའང་མིན། །དངོས་པོར་མ་གྲུབ་དངོས་མེད་ཉིད་མ་གྲུབ། །དངོས་ཀྱན་གོ་སྐབས་འབྱེན་
 བྱེད་གོས་པའང་མེད། །དེ་བཞིན་ཆོས་ཀྱན་གཏོང་ནས་སྦྱེ་འགག་མེད། །གང་དུ་འང་གནས་
 མིན་ཉག་ཆད་མཐའ་དང་བྲལ། །སྤང་མིན་སྣང་མིན་གཉིས་མེད་མིན་གཞན་མིན། །ཆོས་
 ཅན་ཆོས་ཉིད་དབྱེར་མེད་དེ་བཞིན་ཉིད། །

ཡང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྣང་ཚུལ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྟེ། ཇི་
 ལྟར་ནམ་མཁའི་ཁ་དོག་གཟུགས་ནི་མིག་གིས་བརྟ་བྱ་མེད་ལ་གཟུགས་མེད་པས་ན་གཟུང་བར་
 བྱ་བའམ་རེག་བྱའི་ཡུལ་ཡང་མིན། སུས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་དབྱས་འདི་དང་མཐའ་འདི་འོ་ཞེས་

བཏུས་ནས་མི་མངོན་ཞིང་། ནམ་མཁའ་འདི་ཉིད་གང་ནས་བྱུང་བ་མིན་ལ་གང་དུ་ཟད་པར་
འགྱུར་པའི་ཆོས་ཤིག་ཀྱང་མིན། འོན་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོར་མ་གྲུབ་ཅིང་དངོས་པོར་མེད་
པ་ཉིད་དུ་འཇུག་པ་གྲུབ། འདིས་དངོས་པོ་ཀྱན་འབྱུང་བའམ་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐྱབས་འབྲེན་པར་
བྱེད་མིན་དོན་དམ་པར་དགོས་པ་སྒྲུབ་པའང་མེད་དོ། །དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཀྱན་གཏོང་མ་
ནས་རང་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་དང་འགག་པ་མེད་པ་སྟེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་ཀྱིས་ལས་སྐྱེས་པ་
དེ་མ་སྐྱེས། །དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། ཀྱིས་ལ་རག་ལས་གང་དེ་སྟོང་པར་བཤད།
།ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་བཞིན་དང་། གཞན་ཡང་ཀྱན་བྱེད་ལས། མ་སྐྱེས་ནམ་མཁའ་ལྟ་
བུའི་སེམས་ཉིད་འདི། །མི་སྐྱེ་འགགས་པ་མེད་པའི་རང་དུ་ཞོག ཅེས་དང་། འཕགས་པ་སྐྱེ་
སྐྱུབ་ཞབས་ཀྱིས་ཀྱང་། བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །གཉིས་ལས་མ་ཡིན་རྒྱ་མེད་
མིན། །དངོས་པོ་གང་དག་གང་ན་ཡང་། །སྐྱེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར་སྒྱུར་ཆོས་ཀྱན་དང་བྱེ་བྲག་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་ལ་སྒྱུར་ནས་ཀྱང་གོ་བ་འཆོལ་དགོས་པར་སྒྲུང་
དོ། །དེ་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གང་དུ་འང་གནས་པའང་མིན་ཞིང་རང་བཞིན་གྱིས་བདེན་
པར་གྲུབ་པའི་རྟག་པ་དང་ཐ་སྙད་དུ་མེད་པའམ་མ་གྲུབ་པའི་ཆད་པའི་མཐའ་གཉིས་དང་བྲལ་
བ། འཁྲུལ་པའི་སྒྲོ་ངོར་སྒྲུང་བ་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མིན་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
འཆར་བས་སྟོང་པའང་མིན། དམིགས་པས་སྒྲུང་བའི་ཡུལ་ནམས་ལ། །རང་བཞིན་མེད་པར་
སྐྱས་ཏོགས་པ། །འདི་ལ་སྒྲུང་སྟོང་གཉིས་སུ་མེད། ཅེས་ཉི་ཟླ་ཁ་སྐྱུར་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་
དུ་སྒྲུང་སྟོང་གཉིས་མེད་ཀྱང་མིན་ལ་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ཀྱང་མིན་པ། ཀྱན་རྫོབ་ཆོས་ཅན་དང་
དོན་དམ་ཆོས་ཉིད་དཔྱེར་མེད་རོ་གཅིག་པའི་དེ་བཞིན་ཉིད་དོ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་དག་དོན་བཞིན་
སྐྱ་གཅིག་པ་ཅན་ལས་ཤིན་ཏུ་རིང་པའི་དག་དོན་རྒྱན་གཅིག་པ་སྟེ། ཆོགས་བཅད་སྤྲ་མ་དཔེའི་
དག་དོན་དང་བྱི་མ་དཔེ་ཅན་དོན་གྱི་དག་དོན་ནོ། །

རི་ལྷར་དག་པའི་མཁར་ཡང་སྟོ་བྱར་གྱི། །སྤྱིན་ཆོགས་སྒྲུང་ཡང་དེ་ཡིས་གོས་མིན་

ཞིང་། མཁའ་དང་ཆུ་འཛིན་ཐ་དད་གྱུར་པ་མེད། རྟེན་བཞིན་དག་པའི་སེམས་ལས་སྐྱོ་བྱར་
གྱི། མ་རིག་ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆོག་ལས། མེད་བཞིན་སྤང་མོད་སྤང་བཞིན་
ཡོངས་མ་གྲུབ། ཆོས་དབྱིངས་འགྱུར་མེད་དེ་དང་ཐ་དད་མེད། །

འོ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའམ་གདོད་ནས་དག་པ་ཡིན་ན་མ་དག་པའི་འཁོར་
བའི་ལྟར་གྲུབ། དེ་མུང་འདས་དང་མི་འགལ་ལམ་སྤྲུག་ན། ཇི་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་གཡའ་
དག་པའི་ནམ་མཁའ་ཡང་རྒྱུད་གི་རྟེན་བཅས་སྐྱོ་བྱར་གྱི་སྤྲིན་ཆོག་སྤྲུག་པོ་སྤར་མེད་པ་རབ་
ཏུ་འབྲིགས་ནས་སྤྲོ་ནག་སོགས་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་སྤྲོ་ཆོག་སྤང་བར་འགྱུར་ན་ཡང་དེ་ཡིས་
ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ལ་སྤྲོན་གྱིས་གོས་པ་མིན་ཞིང་། མཁའ་དེ་དང་ཆུ་འཛིན་འདི་འོ་ཞེས་
སོ་སོར་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པའང་མེད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཡི་ནས་དག་པའི་འོད་གསལ་གྱི་སེམས་
ལས་ཀྱང་སྐྱོ་བྱར་གྱི་མ་རིག་པ་དང་དེས་བསགས་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དེའི་འབྲས་བུ་སྤྲུག་
བསྐྱེད་སྤྲོ་ཆོག་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར་ན་ཡང་། སྤྲོ་ཀླན་ཇོ་བ་པར་རང་བཞིན་དུ་སྤང་བ་ལྟར་
གྲུབ་མོད་ཀྱང་རང་བཞིན་ལ་དོན་དམ་ཆད་མས་དབྱུད་ན་ཇི་ལྟར་སྤང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཚུགས་
ཐུབ་ཏུ་ཡོངས་སུ་མ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ཉིད་ཆོས་དབྱིངས་སྤྲོང་པ་རང་བཞིན་འགྱུར་མེད་དམ་ཉག་
པ་ཆོས་སྤྲོ་དེ་དང་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པའང་མེད་དེ། སྤང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ན་ཡང་རང་བཞིན་ནམ་
ཆོས་ཉིད་གཅིག་ལས་མེད་པས་འཁོར་འདས་མཉམ་པ་ཉིད་དོ། རྟེན་ཡང་མཛོད་ལས། ཆོས་
ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དོ། ཅེས་གསུངས་
སོ། ཞེས་པ་འདི་ཡང་གོང་མཚུངས་ཀྱི་མུ་མུ་

ཇི་ལྟར་སྤྲིན་དང་བྲལ་ཆེ་བྱངས་པའི་མཁའ་། ཉི་ཟླ་སྐར་ཕྱེད་གཟུགས་བརྟན་སྤྲོ་ཆོག་སྤྲུག་
བཟ། རྟེན་དག་མཁའ་ལས་གཞན་དུ་གནས་མིན་ཅིང་། འོད་ཟེར་མཐའ་ལས་མཁའ་དང་དབྱེར་
མེད་འདུག རྟེན་བཞིན་སྤྲིན་པ་བྲལ་ཆེ་དག་པ་ཡི། དབྱིངས་སུ་ཡི་ཤེས་འཕྲེན་ལས་སྤྲོ་ཆོག་སྤྲུག་
པ། སྤྲོན་ལམ་གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་དཔག་མེད་དག ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་གཉིས་སུ་མེད་

པར་འཆར། །

འོ་ན། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་འཁོར་བའི་དོན་བྱེད་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བུ་སྟུང་ན། ཇི་ལྟར་
སྤྱིན་གྱི་ཆོགས་དང་ཡོངས་སུ་བྲལ་བའི་ཆོ་ན་གསལ་ཞིང་དྲངས་པའི་མཁའ་ལ། ཉེ་ཟླ་སྐར་མའི་
ཐུང་བའི་གཟུགས་བརྒྱན་སྣ་ཆོགས་པ་བཀྲ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་དག་ནམ་མཁའ་དེ་ཉིད་ལས་
གཞན་ཞིག་ཏུ་ལོགས་སུ་གནས་ཡོད་པ་མིན་ཅིང་། དེ་དག་གི་འོད་ཟེར་མཐའ་ཡས་པ་ནི་ནམ་
མཁའ་ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་ཏུ་འདྲུག་པ་ཉིད་དོ། དཔེ་དེ་བཞིན་ཏུ་ཡང་ཉོན་མོངས་དང་ཤེས་
བྱའི་སྤྱི་བ་པའི་བག་ཆགས་སྤྲོ་མོ་དང་བཅས་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ་བྲལ་བའི་ཆོ་ན། རང་བཞིན་
དག་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དེ་ཉིད་ལས་ཡེ་ཤེས་དང་འཕྲིན་ལས་ཉེར་བདུན་ནམ་སྣ་ཆོགས་པ་དག་
ཀྱལ་བ་དེ་དག་གི་བྱུགས་ཇི་ལྟར་སྟོན་ལམ་མཐའ་ཡས་པ་དང་གདུལ་བྱའི་ལས་ཚུལ་གྱི་ཁམས་དང་
མོས་པའི་དབང་གིས་སྐྱའི་སྤྱལ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དག་ རང་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་གཉིས་
སུ་མེད་པའམ་དེ་ལས་མ་འདས་པར་འཆར་བའམ་སྟོན་པར་འགྱུར་བའོ། དེ་ཡང་མངོན་ཉིད་གས་
ཀྱན་ལས། གང་གིས་སྤྱིད་པ་ཇི་སྤྱིད་པར། །འགོ་ལ་ཕན་པ་སྣ་ཆོགས་དག །མཉམ་ཏུ་མཇུག་
པའི་སྐུ་དེ་ནི། །བྱལ་བའི་སྤྱལ་སྐུ་རྒྱན་མི་འཆད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །འདི་འང་
གོང་མཚུངས་རྒྱན།

གང་ཞིག་བྱིམ་ནང་ཐུན་པ་ལོ་སྟོང་དུ། །བསགས་པའང་བྱིམ་བྲལ་སྐྱད་ཅིག་སྣང་བས་
ཁྱལ། །ཐུན་པ་གར་ཡང་སོང་མིན་སྣང་བ་ནི། །བསྐྱེད་པ་མེད་ཀྱང་དེ་ལྟར་མཐོང་བར་འགྱུར།
།མ་རིག་འཐིབས་པོ་བཅོམ་ཆོ་འཁོར་བ་ཡི། །འབྲལ་བ་ཀྱན་བྲལ་ཡེ་ཤེས་སྣང་བ་རྒྱས། །འབྲལ་
བ་འགག་མིན་ཡེ་ཤེས་འཐོབ་མེད་ཀྱང་། །འཁོར་བ་ཐྱང་ན་འདས་ཞེས་ཐ་སྟད་འདུག །

འོ་ན་སྤྱི་བ་བྲལ་ཡེ་ཤེས་བརྟེས་པ་གིན་ཏུ་དཀའོ་སྟུང་པ་དང་དེ་ཡང་གོང་ནས་སྐྱེ་མེད་
འགག་མེད་ཅེས་པ་དང་མི་འགལ་ལམ་སྟུང་ན། གང་ཞིག་གིས་ཁང་བྱིམ་ལྟ་བུར་ཐུན་པ་སྐྱུག་
པོ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་ལ་འཐིབ་ཏུ་བརྒྱུག་ནས་བསགས་པའང་། མཐའི་གཞི་ཁང་པ་ཞིག་ནས་བྱིམ་

དང་བྲལ་བའི་ཆེ་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་ལ་འོད་སྒྲུབ་གིས་ཡོངས་སུ་བྱུང་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེའི་ཆེ་
 རྒྱར་གྱི་མུན་པ་དེ་གར་ཡང་སོང་བ་མིན་ལ་སྒྲུབ་བ་དེ་ཡང་གང་གིས་བསྐྱེད་པ་མེད་ཀྱང་སོང་
 བ་དང་འོང་བ་ལྟ་བུར་མཐོང་། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཡང་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་མ་རིག་
 པའི་མུན་པ་འཐེབས་པའི་དེ་ཡང་ཐབས་མུན་སུ་མ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་པའི་བདག་མེད་མངོན་སུ་མ་
 དུ་རྟོགས་པས་བཅོམ་པའི་རྣམ་མཁྱེན་སྐད་ཅིག་མའི་ཆེ་ན་འཁོར་བ་ཡི་བདག་འཛིན་འབྲུལ་བ་
 ཀྱན་ཡོངས་སུ་བྲལ་ཅིང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུབ་བ་བྱས་པར་འགྱུར། དེ་ཡང་མངོན་རྟོགས་བྱན་ལས།
 མི་ལམ་དང་ནི་དེ་མཐོང་ཉིད། །གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མི་མཐོང་ལྟར། །ཆོས་རྣམས་གཉིས་སུ་མེད་
 པ་ཡི། །དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་མཐོང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་རྒྱར་གྱི་རྫོ་འབྲུལ་
 བ་དེ་འགག་ནས་གང་ཞིག་དུ་བྱས་པའམ་སོང་བ་མིན་ལ་སྒྲུབ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཤིག་གཞན་ནས་
 འོངས་ཏེ་གསར་དུ་ཐོབ་པའང་མེད་ཀྱང་། རྫོ་འབྲུལ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འཁོར་བ་དང་ཡོངས་
 སུ་དག་པའི་ཆེ་ན་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་འཇུག་པ་མི་འགལ་ལོ། །འདི་ནི་ཤིན་
 ཏུ་རིང་བའི་ངག་དོན་རྒྱ་པོ་དངོས་དཔེ་སྟེ། ཆོགས་བཅད་སྔ་མ་དཔེ་དང་ཕྱི་མ་དཔེ་ཅན། འདི་
 ལ་མཚུངས་སྒྲ་མེད་པར་ཆོག་འགྲོས་གོང་འོག་མཐུན་པས་སོ། །

གང་ཞིག་རྩ་ཡི་ཞགས་པ་དུག་སྐྱལ་སྣང་། ཉེ་ལ་སྐྱག་པས་འདྲོས་བཅོན་ངལ་བ་ཐོབ།
 འདྲུང་དུ་ཐིམ་ཆེ་དེ་ཉིད་ཤེས་པས་གྲོལ། སྐྱལ་ཞིག་སྤྱི་ནས་ཞགས་པར་གྱུར་པ་མིན། ཤེམས་
 གྱི་ཉོན་མོངས་རྟོག་པར་རབ་སྣང་བ། སྤྲོང་བར་བཅོན་པས་ནམ་གྲོལ་འགྱུར་མིན་ཏེ། རང་
 གི་མཆོད་ཉིད་ཤེས་པས་ཡོངས་སུ་གྲོལ། སྤོན་ཆད་མ་དག་སྤྱི་ནས་དག་པ་འདྲ་མིན། །

འོན་དེ་ལས་ཇི་ལྟར་གྲོལ་བར་བྱ་སྙམ་ན། རྒྱུ་ཤི་གང་ཞིག་གིས་བྱང་ནས་ཙུ་ཡི་ཞགས་
པ་དུམ་བུ་ཞིག་མཐོང་ནས་དུག་སྐྱུ་ལ་དུ་སྒྲུང་ནས། དེ་ལ་སྒྲག་པས་འཕྲོས་པར་བརྩོན་པས་རང་
ཉིད་རལ་བའི་འབྲས་བུ་ལས་གཞན་མི་འཛོལ་ལ་ད་དུང་དེ་མི་འོང་ངམ་སྙམ་པའི་འཇིགས་པ་ཡོད།
དེའི་དུང་ངམ་ཉེ་སར་སྤྱིན་ཏེ་གསལ་བར་བརྟུས་པའི་ཆེ་ན་དེ་ཉིད་ཞགས་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པས་

འདིགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བར་འགྱུར། དེ་ནི་དང་པོ་སྐྱུལ་ཡིན་པ་ཞིག་ནས་ཕྱིས་སུ་ཞགས་
 པར་གྱུར་བ་མིན་པ་འདྲ་ཤིང་སོ། །དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཡང་། སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དང་ནམ་
 རྟོག་གིས་གོས་པས་སེམས་བྱུང་འདི་དང་འདི་དག་ནི་ཉོན་མོངས་སོ་ཞེས་རབ་དུ་སྒྲུང་བ་འཇུག་
 ཟེན་ནས་དེ་དག་འགོག་པ་འཇུག་སྒྲིང་བར་བཙོན་པས་ལས་ཉོན་ལས་ནམ་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར་
 བ་མིན་ཏེ། དེ་དག་འབྱུང་སའི་གཞི་རྩ་སེམས་རང་གི་ངོ་བོ་ནམ་མཁའི་མཆོན་ཉིད་ཅན་དེ་ཡང་
 དག་པར་ངོ་འཕྲོད་དེ་ཤེས་པས་སྐྱབས་པ་ཀུན་ལས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བར་འགྱུར། དེ་ཡང་སྒྲིན་ཆད་
 དམ་ཐོག་མ་ནས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་དག་པ་དེ་ཕྱི་ནས་རང་བཞིན་དག་པར་གྱུར་བ་དེ་
 འབྱུང་མིན། དེ་ཡང་། ཀུན་བྱེད་ལས། རྟོགས་པས་རང་སར་གྲོལ་བའི་ལྷ་བ་ལ། །མ་
 ཡོངས་རང་བཞིན་བཞག་པས་བྱ་ཚོལ་མེད། །ཀུན་ཀྱང་རང་བྱུང་རང་སར་གྲོལ་བ་ཡིན། །ཞེས་
 གསུངས་པ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པའོ། །འདི་ཡང་གོང་མཚུངས་རྒྱན།

སྐྱེས་བུ་སྐྱོམ་པ་གང་ཞིག་སྐྱིག་རྒྱུའི་ཆུ། །འབྱུང་འདོད་རྗེས་བསྟེན་ལས་ལྷག་པར་གདུང་
 བ་འཕེལ། །དེ་ནི་བདུང་བུ་མ་ཡིན་མཁས་པ་ནམས། །དོན་དུ་མི་གཉེར་ངལ་བ་སྤངས་ཏེ་གནས།
 །འདི་ནི་ཐར་པ་འཇུག་ཕྱི་འདས་པའོ་ཞེས། །གང་ཞིག་འཕྲོ་བ་འདོད་ཉག་དུ་སྐྱེད་པ་འཕེལ།
 །ཐོབ་པར་བྱ་མེད་མཛོན་པར་རྟོགས་པ་འདྲ་མེད། །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཕྱི་འདས་ཞེས་བྱ།

ཡང་། དེས་ན་ཐར་པ་དང་ཕྱི་འདས་ལ་དག་པས་ཆགས་པར་བྱ་འོས་སམ་སྟམ་
 ན། སྐྱེས་བུ་རབ་དུ་སྐྱོམ་པ་གང་ཞིག་སྐྱིག་རྒྱུའི་ཆུ་འབྱུང་འདོད་ཀྱིས་དེའི་རྗེས་བསྟེན་ལས་པས་
 དེར་སྐྱེབས་པ་མེད་པར་རང་ཉིད་ལྷག་པར་གདུང་བ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱིག་རྒྱུ་དེ་ནི་ཆུར་
 སྒྲུང་བ་ཅམ་ལས་བདུང་བུ་དངོས་མ་ཡིན་པས་དེ་ཆུལ་ཤེས་པའི་མཁས་པ་ནམས་ནི་དེ་དོན་དུ་
 མི་གཉེར་བར་ངལ་བ་སྤངས་ཏེ་བདེ་བར་གནས་སོ། །དཔེ་དེ་བཞིན་དུ། འདི་ནི་ཐར་པ་འཇུག་
 ཕྱི་འདས་ལས་འདས་པའོ་ཞེས་སྟམ་ན། འབྱུང་བུ་གང་ཞིག་འཕྲོ་བ་པར་འདོད་པ་ལ་ཉག་དུ་སྐྱེད་
 པ་རབ་དུ་འཕེལ་བས་ན་དེ་ཡང་སྐྱབས་པའོ། །དེ་བས་ན་ཐར་པ་དང་ཕྱི་འདས་ཀྱང་ཉིན་ཅིང་

འབྲེལ་བའི་འབྲུལ་བའི་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པས་འཛོལ་པར་བྱ་བ་མེད་ལ་ཐོབ་པར་བསམས་
པའི་མངོན་པར་རྟོགས་པ་འདྲ་མེད། ཚུལ་དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ན་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་ཞེས་བྱའོ།
འདི་ཡང་གོང་མཚུངས་སྟུན།

གཉིད་སྤང་མི་ལམ་བདེ་སྤྱུག་སྒྲ་ཚོགས་དག་མྱོང་ཡང་མ་གྲུབ་སངས་ཆེ་དེ་ལྟར་ཤེས།
འཇིག་རྟེན་འབྲུལ་བའི་སྤང་བ་སྒྲ་ཚོགས་པ། སྤང་བཞིན་མ་གྲུབ་འཕགས་པས་ཡང་དག་རྟོགས།

སྤར་ཡང་མི་ལམ་དང་སྤྱུ་མ། ཚུ་སྤྱང་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གོང་གི་དོན་རྣམས་གསལ་
བར་བྱས་པ་ནི། དཔེར་ན་གཉིད་ཁྲུག་ནས་མི་ལམ་ནང་ལ་སྒྲ་བས་རེར་བདེ་དང་མཚམས་རེར་
སྤྱུག་བཟུལ་སྒྲ་ཚོགས་པ་དག་མྱོང་ནས་དགའ་སྤྱུག་དུ་མ་ཞིག་སྦྱེས་ཀྱང་དེ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་
པའི་ཚུལ་ནི་གཉིད་ལས་སངས་ཆེ་དེ་ལྟར་ཤེས་ཀྱི་གཉིད་བཞིན་དུ་ཤེས་དགའ། འཇིག་རྟེན་
འཁོར་བའི་འབྲུལ་བའི་བདེ་སྤྱུག་གི་སྤང་བ་སྒྲ་ཚོགས་པ་འདི་ཡང་དཔེ་དེ་ལས་མ་འདས་མོད།
དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྤང་བ་ལྟར་མ་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་མཐར་ཐུག་པ་ནི་འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་
གམ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པ་ལས་སོ་སོ་སྦྱེ་བོས་ཇི་བཞིན་ཡང་དག་པར་མི་མཐོང་
ཞེས་སོ། འདི་ནི་རྩ་བོ་དངོས་དཔེ།

སྤྱུ་མ་མཁས་པས་སྤྱུ་མའི་དངོས་མེད་པར། ཤེས་བཞིན་སྤྱུ་མ་སྒྲ་ཚོགས་རང་དགར་
སྤྱུལ། འཕགས་རྣམས་གནས་གཞན་གྱུར་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས། རྣམ་འཕྲུལ་མཐའ་ཡས་བདེན་
གཉིས་དབྱེར་མེད་སྟོན། །

ཡང་དཔེར་ན། སྤྱུ་མ་མཁས་མཁས་པས་སྤྱུ་མས་བྱས་པའི་དངོས་པོ་ངོ་མ་མེད་པར་
ཤེས་བཞིན་པའི་ངང་ནས་གཞན་གྱི་སྤང་ངོར་སྤྱུ་མའི་སྦྱེས་བྱ་སོགས་སྒྲ་ཚོགས་རང་དགར་དུ་
སྤྱུལ་བར་བྱེད་པ་བཞིན་དུ། འཕགས་པ་སངས་རྒྱུས་རྣམས་ནས་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་གནས་
གཞན་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པར་གྱུར་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཀྱང་། འགྲོ་བའི་དོན་དུ་རྣམ་འཕྲུལ་མཐའ་
ཡས་པའི་མཇུག་པ་དག་དོན་དམ་ཆོས་དབྱིངས་དང་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་ཚུལ་གཉིས་དབྱེར་

མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ། ཁོང་མཚུངས་ཀྱི།

ས་སྟེང་ཆུ་མུང་ནམ་པ་ཐ་དད་པ། ཀྱུ་མཆོར་ཞུགས་ཆེ་དཔེར་མེད་རོ་གཅིག་འགྱུར།
།དད་དང་སྟེང་རྩེ་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་ཆོགས། དཔྱེངས་སུ་རོ་གཅིག་ཉོགས་པ་གཅིག་གིས་
གྲོལ། །

ཡང་དཔེར་ན། ས་སྟེང་གི་ཆུ་མུང་ནམ་པ་ཐ་དད་པ་གངས་མེད་དེ་ཀྱན་ཀྱང་ཀྱུ་མཆོར་
ཞུགས་པའི་ཆེ་མོ་མོར་དཔེར་མེད་ལ་ལན་ཆའི་རོ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བ་བཞིན། དད་པ་དང་སྟེང་
རྩེ་མོགས་དགེ་བའི་ཅ་བར་གྱུར་པའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དག་ཀྱང་ཆོས་
ཀྱི་དཔྱེངས་སུ་གཉིས་མེད་རོ་གཅིག་པ་བདག་མེད་ཀྱི་ཉོགས་པ་གཅིག་གིས་གྲོལ་བར་འགྱུར་
རོ། ཁོང་མཚུངས་ཀྱི།

འདི་ལ་བདག་མེད་སྟོག་དང་གང་ཟག་མེད། དཔྱེད་པོ་ཡོད་མིན་བཅིངས་དང་གྲོལ་
བ་མེད། །འབྲས་བུ་དང་ནི་རྒྱ་མེད་སྟོང་ཉིད་ཀྱི། རྒྱ་རྒྱུན་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡི།
།ཤིད་དང་མྱ་ངན་འདས་ཞེས་ཐ་སྟད་ཅམ། །དེ་ལ་མྱང་དོར་དགག་སྐྱབ་ག་ལ་ཡོད། །གདོད་
ནས་དག་པ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་དེ། །ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་ལྟར་གཤམ་པར་གྱིས། །

དེ་ལྟའི་ཆོས་ཀྱི་དཔྱེངས་འདི་ལ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཅིང་སྦྲེས་བུའི་སྟོག་དང་
གང་ཟག་རང་ཡང་མེད། བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་ཡོད་པ་མིན་ལ་ཉོན་མོངས་སོགས་ཀྱིས་བཅིངས་པ་
དང་དེ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐ་སྟད་ཀྱང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དང་སྦྱེད་བྱེད་རྒྱ་
ཡང་མེད་པར་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུབ་ཀྱང་། རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཆོགས་པའི་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་
བར་འབྱུང་བ་ཡི་སྟོན་སྒྲུབ་པའི་ཀྱན་རྩིབ་ཀྱི་ཆོས་འདི་ལ་སྤིད་པ་འཁོར་བ་དང་། སྤངས་པ་
མེད་པ་ཐོབ་མེད་པ། །ཁད་པ་མེད་པ་ཉག་མེད་པ། །འགག་པ་མེད་པ་སྦྱེ་མེད་པ། །དེ་ནི་མྱ་
ངན་འདས་པར་བརྟེན། །ཅེས་དབུ་མ་ཅ་གཤམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའམ་
སྦྲོས་པ་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བ་ལ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་བདགས་པ་བ་ཅམ་

ལས་འཁོར་འདས་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲོང་ཚུལ་གཅིག་གོ། དེ་བས་ན་དེ་ལ་དོན་དམ་པར་
སྒྲུང་དོར་དང་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་གཞི་ཡང་ག་ལ་ཡོད་དེ་མེད་ལ། དེའི་ངོ་བོ་ནི་གདོད་མ་
ཡེ་ནས་དག་པ་སྦྱེ་མེད་སྟགས་ནམ་མཁའི་མཆན་ཉིད་ཅན་དེ། ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
ཚུལ་དེ་ལྟར་ཁོ་ནས་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག ཅེས་པ་ནི་ཆོས་དཔེ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་ནམ་
མཁའི་མཆན་ཉིད་ཇི་ལྟར་མཚུངས་ཚུལ་བཞུན་པའོ། །

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་ཡན་ཡོན།

ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་དག་བཞུན་པ་ན་གཞིན་ཅུ་དེ་དག་བདེན་པ་རྣམས་ལ་ཆོས་
ཤེས་པ་དང་རྗེས་སུ་ཤེས་པའི་བཟོད་པ་སྒྲན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མིག་ཟུར་གྱིས་ཆོས་དང་གང་
ཟག་ལ་བདག་ཏུ་ལྟ་བའི་ཡིང་རྟོག་རབ་ཏུ་བྲལ་ནས་ཆོས་ཤེས་པ་དང་རྗེས་སུ་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་
དྲངས་ཤིང་རབ་རིབ་མེད་ལ་གསལ་བ་ཐོབ་སྟེ། ཆོས་རྣམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་མིག་དུལ་མེད་ཅིང་
དེ་མ་དང་བྲལ་བ་རྣམ་པར་དག་པས། འཇིག་རྟེན་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་པ་འཕགས་པའི་
ས་རབ་ཏུ་དགའ་བ་མངོན་སུམ་དུ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཏོ། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་དག་བཞུན་པས་གཞིན་ཅུ་
དེ་དག་ལ་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་དང་། མཐོང་ལམ་རྣམ་གྲོལ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱུང་
ལ་འབྲུངས་ཚུལ་ཏེ་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་ལ་མངལ་བར་བྱུང་། རྟེན་དོན་གཟུགས་ཅན།

ཡ་མཆན་མང་པོའི་སྦྱེས་འདྲ་པའི། བཞུན་པ་རིན་ཆེན་དེ་ཐོབ་ནས། སྤྲིད་པའི་
སྟག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་བཏང་། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་ཇོགས། རྟེན་དོན་གཟུགས་ཅན།

གཞིན་ཅུ་དག་གིས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལས་སྤར་ཐོས་ཚུང་མེད་པའི་ཡ་མཆན་
དོན་དམ་བདེན་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དེ་དག་ཐོབ་ནས་འཁོར་བའི་སྟག་བསྐལ་སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་
བྱ་བ་ཆང་མ་སྒོས་བཏང་ཞིང་། བདེ་དགའ་གསར་བ་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ཡིན་ཏེ།

སོར་ཕྱང་གི་མདོར། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྟིང་པོ་ཉག་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་
པར་ཤེས་པའི་རྒྱས་འཛིག་ཉེན་ན་བདེ་བའི་ནམ་པ་མཆོག་ནམས་དང་། དུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་
ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་སྟེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །ཅེས་པ་ཡིན་
ནས། ཀྲང་པ་ཐོག་མ་གཉིས་དཔེ་གཟུགས། ལྷག་མ་ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བཟོད་པའོ། །

ཉག་ཏུ་འགྲོགས་ལས་མ་སྟེད་པའི། །དབུལ་པོའི་བྲིམ་གྱི་གཏེར་མཐོང་ལྟར། །རང་
གི་བདག་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ནི། །སྤྲེལ་བའི་བྲིན་རྒྱལ་མིག་གིས་མཐོང་། །༡

ཉག་ཏུ་རང་དང་འགྲོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་གཤིས་སམ་རང་བཞིན་འོད་གསལ་པའི་ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ནི་སྤྲེལ་བའི་སྤྲེལ་གྱིས་བསྟེན་པའི་བྲིན་
རྒྱལ་ལས་ངོ་འཕྲོད་པ་སྟེ་ལ་ལས་ཤེས་མོད་ཀྱི་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་། ལ་ལས་ནི་ཤེས་
ལ་རྒྱུང་བཟང་མཐོང་བ་སྟེ་སེམས་དཔའ་ས་བརྩུ་བ་ཐོབ་པའོ། །ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ནམ་ཅི།

དེ་ཡང་ཆོགས་བཅད་འདིའི་དོན་ཇི་བཞིན་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྟིང་པོའི་མདོར་
ཇི་སྟེད་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དཔེར་ན་དབུལ་པོ་ཞིག་གི་བྲིམ་གྱི་ནང་གི་མཐོང་གི་འོག་གི་ས་
ལ་གཏེར་ཆེན་པོ་དབྱེག་དང་གསེར་གྱིས་གང་བ་མཐོང་གི་ཆོད་ཙམ་ཞིག་མི་བདུན་གྱི་སྤྲོད་གྱིས་
ས་གཡོགས་པའི་འོག་ན་ཡོད་ལ། གཏེར་ཆེན་པོ་དེས་མི་དབུལ་པོ་དེ་ལ་འདི་སྟེད་དུ། གྱེ་མི་
ང་ནི་གཏེར་ཆེན་པོ་སྟེ་སས་གཡོགས་གིང་འདུག་གོ་ཞེས་མི་སྒྲུ་སྟེ། འདི་ལྟ་སྟེ་གཏེར་ཆེན་པོ་
ནི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་པའོ། །མི་དབུལ་པོ་བྲིམ་གྱི་བདག་པོ་དེ་ནི་དབུལ་
པའི་སེམས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་སེམས་གིང་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་ན་ནམ་པར་རྒྱུ་ཡང་། སའི་འོག་ན་གཏེར་
ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་མ་ཐོས་མི་ཤེས་མ་མཐོང་ངོ་། །རིགས་ཀྱི་བྱ་དག་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མདོན་པར་ཞེན་པའི་ཡོད་ལ་བྱེད་པ་བྲིམ་ལྟར་གྱུར་གྱུར་པའི་འོག་ན་དེ་བཞིན་
གཤེགས་པའི་སྟིང་པོ་སྟོབས་དང་མི་འཛིགས་པ་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་མཐོང་གི་གཏེར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་ཅན་དེ་དག་གཟུགས་དང་སྤྲེད་དང་བྲི་དང་རོ་

དང་རེག་པ་ལ་ཆགས་པས་སྟུག་བསྐྱེལ་བས་འཁོར་བ་ན་འཁོར་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་གཏེར་ཆེན་པོ་དེ་
མ་ཐོས་པས་ཐོབ་པར་མ་གྱུར་ཅིང་ཡོངས་སུ་སྦྱང་བའི་ཕྱིར་བཙོན་པར་ཡང་མི་བྱེད་དོ། རིགས་
ཀྱི་བྱ་དག་དེ་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱུང་སྟེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནང་
དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཀྱི་གཏེར་ཆེན་པོ་ཡང་དག་པར་རབ་ཏུ་སྟོན་ཏོ། ། དེ་དག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་གཏེར་
ཆེན་པོ་དེ་ལ་མོས་ནས་རྟོ་སྟེ་དེའི་ཕྱིར་འཇིག་རྟེན་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་
དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་གཏེར་ཆེན་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་ནས་
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྟོན་མ་བྱུང་བའི་གཏན་ཆོག་གས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་དཔེ་དང་བྱེད་པའི་གཏན་
ཆོག་གས་དང་བྱ་བ་རྣམས་སྟོན་པ་གཏེར་ཆེན་པོའི་མཛོད་ཀྱི་སྒྲིན་བདག་ཆགས་པ་མེད་པའི་སྟོབས་
པ་དང་ལྡན་ཞིང་སྟོབས་དང་མི་འཇིགས་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་མང་པོའི་མཛོད་དུ་གྱུར་པ་
ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་དང་སྦྱར་ནས་གོ་བར་བྱའོ། །

ཐར་པའི་སྟོན་ཅི་རབ་བྱེ་སྟེ། ། ངན་འགྱུར་གཞིལ་བའི་ཐེམ་སྐས་བཞིག ། མྱ་ངན་གདུང་
བའི་ཆུ་རྒྱན་བཙང། ། མིག་ལ་མཆི་མའི་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱམས། ། ༡

གཞིན་ཅུ་ལ་ལ་ཞིག་ཐར་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ། སྐར་ངན་འགྱུར་སྟེ་བའི་ལམ་བཀག་
ཅིང་སྟུག་བསྐྱེལ་སྤངས་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་ཅེས་པའི་དོན། ངག་དོན་གཟུགས་ཅན།

གོས་ཀྱིས་ཕྱིས་ལྟར་དུ་འབྲལ་ཞིང་། ། འདམ་ལས་བཅལ་བཞིན་ངལ་བམོ་བརྟེན། ། འཚོ་
བ་ཐོབ་བཞིན་དབུགས་འབྱེན་རྟེན། ། བདུད་ཅིས་བྲན་བཞིན་ཆོམ་པར་གྱུར། ། ༢

གཞིན་ཅུ་ལ་ལ་ཞིག་བག་ཆགས་མཐུག་པོའི་བྱི་མ་ཡོངས་སུ་དག་ཅིང་ཁམས་གསུམ་
འཁོར་བ་ལས་ཐར་བས་ཡིད་ལ་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་བདེ་དགས་ཁུབ་ནས་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་
ཆོམ་ཞེས་པའི་དོན། འཚོ་བ་ཐོབ་སོགས་ནི་སྟུ་ཞིག་བཀྲེས་སྟོགས་སམ་དག་པོའི་གཞོད་པ་ལས་
ཐར་ཏེ་སྐར་ཡང་སྟོག་འཚོ་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་བདེ་ལ་གོ་དགོས། འདི་ནི་
ངག་དོན་དུ་མའི་དཔེ་སྟེ། བཞིན་སྐྱེད་པའི་ངག་དོན་དང་མི་འདྲ་བར་ངག་དོན་མི་འདྲ་བ་དུ་

མ་དང་ལྷན་པོ། །

ཤེལ་བས་རབ་ཏུ་དྲངས་པ་དང་། འོར་བུ་བས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་རྒྱས། འདྲི་ཅན་
དན་བས་ཀྱང་བསེལ། རྣམ་མཁའ་བས་ཀྱང་རྩི་མེད་ཐོབ། །༥

གཞོན་ནུ་ལ་ལ་ཞིག་ལ་ཤེས་རབ་རབ་ཏུ་དྲངས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སོགས་
རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མང་པོ་དང་། ཉེ་བར་ཞི་བའི་བདེ་བ་དང་། རྩི་མེད་ཡི་ཤེས་རྒྱས་པ་ཞེས་
པའི་དོན་མིན་ནམ་སྟུམ། འདི་དཔེ་ཅན་སྟག་པའི་སྦྱར་དཔེའོ། །

བཀལ་དགའ་རབ་བཀལ་རྟེན་དགའ་ནམས། རྟེན་ལས་རབ་དགའ་རྒྱས་པ་དེ། འདོད་
པའི་བདེ་བ་མ་ལུས་པས། ཁ་ཅམ་དོ་ཟླ་མིན་པར་གྱུར། །༦

དེ་ལྟར་གཞོན་ནུ་དེ་དག་བཀལ་དགའ་བའི་ངན་སོང་གསུམ་དང་། ཤིན་ཏུ་བཀལ་
དགའི་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལས་རབ་ཏུ་བཀལ་ཞིང་རྟེན་དགའ་བ་མངོན་མཐོ་དང་། ཤིན་
ཏུ་རྟེན་དགའ་བ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་དགའ་བདེ་ཆེན་པོ་དེ་ལ། འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་
བདེ་བ་མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཀྱང་ཆ་ཤས་ཅམ་ལའང་འགྲན་མི་བྱུང་ཅེས་པའི་དོན་སྟེ། འདི་
ནི་སྦྱར་བའི་རྒྱན་དུ་འཐད་དོ། །

དེ་ཡི་གྲགས་པ་ཟླ་འོད་ལྟར། འདྲེན་བས་ཕྱོགས་ཀྱན་དང་བྱས་ཏེ། ལག་པ་བྱམ་
པའི་ཅོད་པན་གྱིས། ལྟར་བཅས་འཛིན་ཉེན་ཕྱག་འཛལ་བྱེད། །༧ རིན་ཆེན་སྦྲོས་སོགས་
ཆར་བ་དང་། ཁེ་ཏོག་ཕྱིང་བ་རབ་ལྗུང་ཞིང་། རྣལ་ལས་སྒྲ་ཡི་རྩ་ནམས་ཀྱིས། ལ་མཚན་
ཕྱོགས་སུ་སྦྱོག་པར་བྱེད། །༩ དེ་མཐོང་དགའ་བའི་སྦྱ་ལོང་ལྟར། བ་ཆུབས་གོས་རྒྱས་རི་
བདུན་གྱི། སྐར་གས་མཛེས་ལྷན་ཆུ་ཡི་གཏེར། སྦྲོ་སངས་གར་ལ་ཆགས་བཞིན་གཡོས།
།༩ རིན་ཆེན་བཞི་ཡི་འོབས་ཀྱི་ནི། འོ་ལ་མཚོ་ཡོངས་སུ་འབྱུགས་པ་ལས། ལྷན་པོ་གསེར་
གྱི་ལྷེ་བ་ཅན། འོར་འཛིན་འཁོར་ལོ་རིང་ཞིག་འདར། །༡༠ ལྷ་ཡི་གཞལ་མེད་ཁང་རྒྱན་
དག སེལ་སེལ་ཁྲོལ་བྱས་སྦྱན་པོ་བསྒྲོད། འཆི་མེད་དབང་བོས་མཚོན་པའི་བྱིར། བདུད་

ཅིའི་ཀྱ་མཆོ་བསྐྱུན་འདོད་བཞིན། ༡༡ དགེ་སྤྱན་རི་མོ་ནམ་པག་པའི། །ལས་ཀྱི་གཞི་ལྟར་
ཡངས་པའི་ས། །ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་བདེ་སྤྱད་གི། །གནས་སྐབས་བཞིན་དུ་མཐོ་དམན་གྱུར། ༡༢

དོན་ཇི་བཞིན་པའི། དེ་ལྟའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་དེ་དག་གི་མཆོན་སྟན་ཕྱོགས་ཀུན་
བྱུང་པས་དགའ་བས་དད་པའི་ཐལ་མོ་སྦྱར་གྱིན་ལྟ་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་དག་གིས་ཕྱག་འཆོལ་
བར་བྱེད་པ་དེའི་ཆོ་ན། ནམ་མཁའ་ནས་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་དང་དྲི་ཞིས་པའི་སྒོས་སོགས་དང་།
མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱེད་བ་ལྟར་ཞིང་། ལྟའི་ར་པོ་ཆེས་གཞིན་ནུ་དག་གི་ངོ་མཆར་ཡོན་ཏན་
ཕྱོགས་སུ་སྒྲོག་པར་བྱེད། གསེར་རི་བདུན་གྱི་སྐར་རགས་ཅན་ཆུང་པས་ལྡན་སྟེ་བསངས་ཀྱ་མཆོ་
ཆེན་པོའང་གཡོ་ཞིང་འབྱོམ་པ་དང་། རིན་ཆེན་སྟེ་བཞིས་གྲུབ་པའི་འོབས་ཆེན་པོའི་རོལ་པའི་
མཆོ་བདུན་པོའང་འབྱུགས་པས་རི་རབ་སྟུན་པོའི་ལྟེ་བ་ཅན་གྱི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་ཡང་འདར་
བར་གྱུར། དེའི་ཆོ་ན་རི་རབ་ཀྱི་ཅེ་མོའི་ལྟ་ཡི་གཞལ་མེད་ཁང་བཟང་ཡང་འགྲུལ་ནས་རིན་
པོ་ཆེའི་ཀྱན་དག་སེལ་སེལ་སྒྲ་སྟན་འབྲོལ་བར་གྱུར། ས་ཆེན་པོ་འདི་ཡང་ཤར་མཐོ་ལ་རུབ་
དམའ་བར་འགྱུར་བ་སོགས་ནམ་པ་དུག་ཏུ་གཡོ་བའི་ལྟས་དག་བྱུང་། ཞེས་འདིར་གཞིན་ནུ་དེ་དག་
ལ་མཆོག་གི་གོ་འཕང་གང་དག་བརྟེན་པའི་མཐུས་ལྟས་བཟང་དུ་མ་བྱུང་ཚུལ་ལ་བསྟུགས་པའོ། །

རྒྱན་ནི། ༥ དཔེ་གཟུགས་སྟེལ་མ་སྟེ་གཉིས་ཀ་ངག་དོན་ནོ། ༡༩ མཛད་བྱུང་ཉམས།
༧ བརྟེན་པའི་རབ་སྟེལ་ཏེ། དངོས་དཔེ་དང་གཟུགས་ཅན། དེ་ཡང་རྟོག་པ་ཅམ་པོ་བ་བཅས་
སོ། ༡༠ མཛད་བྱུང་ཉམས། ༡༡ རྟོག་པ་ཅམ་པོ་བ། ༡༢ ཀྱང་པ་དང་པོ་གཟུགས་ཅན།
གཉིས་པ་ཆོས་དཔེ། ཕྱིལ་པོའི་ཆ་ནས་སྒྲར་ཡང་ངག་དོན་དཔེ་སྟེ། དགེ་སྤྱན་གི་ལས་ཤིན་
ཏུ་རྒྱུ་ཆེ་བས་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱད་གི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་དེ་བཞིན་
དུ། ས་ཆེན་འདི་ཡང་ཕྱོགས་འགའ་མཐོ་ཞིང་ཕྱོགས་འགའ་དམའ་བར་གྱུར་ཅེས་པའི་དོན།

ཐུ་མའི་ཡོན་ཏན་ལ་བསྐྱགས་པ།

དེ་ནས་ངང་པའི་བྱལ་པོ་བཞིན། ། ཏུ་ལ་བདུན་སྟོན་ནམ་མཁར་འཕགས། ། ཏུ་
མར་བསྐྱོར་ཞིང་རབ་བདུད་ནས། ། བསྟོད་དབངས་སྟེན་སྟོན་སྟོན་བར་བཅོན། ། ༡༡ གང་
ཞིག་འགྲོ་ནམས་ཡུན་རིང་གོམས་པའི་ཚོངས་པ་སྐད་ཅིག་ཉིད་ཀྱིས་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་། ། རྩོན་
མེད་བདེ་བ་རབ་ཏུ་བྱས་པ་བདུད་ཅིང་དག་འཕྲོན་གསར་དུ་སྦྱོན་པར་བྱེད། ། རྩལ་པར་དག་འ་
བ་བདུད་ཀྱི་ལས་ནི་འཕྲལ་དུ་སྦྱེངས་པས་ཁྱུ་ལ་རབ་བཀོད་དེ། ། ཉམ་ཐག་སྦྱོལ་བྱུག་བསྐྱལ་
ལས་བསྐྱལ་ཐུ་མེད་ཆོས་ཀྱི་བྱལ་སྟོན་ཆེ་ལ་བཞག། ༡༢ ཁྱོད་ནི་ཉི་མ་མིན་ཡང་གཅིག་པུས་
འགྲོ་ལ་སྐྱང་བྱེད་རི་པོང་གཟུགས་ལྡན་པའི། ། བསིལ་ཟེར་ཅན་མིན་ཀྱན་དགའི་འོད་དགར་
ཕྱོགས་སུ་རབ་སྟོན་བྱང་པའི་ན་བྱུན་ནི། ། ཉེ་བར་འཁོར་ལྡན་གཉིས་འཁྱུང་མིན་ཡང་ཉོན་མོངས་
འདམ་བུའི་ཆལ་འཛོམས་རལ་པ་ཡི། ། འབྲི་གིང་གུན་དུ་འཕྱར་བཅས་མེད་གེ་མིན་ཡང་ལྷ་
ངན་རི་དྲགས་སྐྱག་པར་བྱེད། ། ༡༣ ས་ནི་སྦྱེ་འགྲོ་ཀྱན་གྱི་ཁུར་ཆེན་འཛིན་བཟོད་དྲི་མེད་གང་
གྲའི་ཁུ་བྱུན་ནི། ། ཀྱན་ཏུ་བྱུ་བས་མི་ངལ་ཁུ་འཛིན་ཁུ་ནི་མང་པོ་སྟོན་བས་སྟོན་པ་མེད། ། དཔག་
བསམ་གིང་ནི་འགྲོ་ལ་ཅི་འདོད་སྦྱོན་ལས་ལན་ཡང་རེ་བ་མེད་པ་སྟེ། ། དེ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱང་ཉག་
ཏུ་གཞན་ཕན་ལ་དགུས་ནམ་ཡང་གཡེལ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། ༡༤ རྩོ་གྲོས་རབ་ཡངས་ཡོན་
ཏན་འདབ་གཤོག་ནམ་བྱས་མཁས་པའི་གཙུག་གིས་ལེགས་སྟེན་པས། ། ཁྱོད་ནི་བྱུ་སྐར་ལམ་
དང་མཁའ་ཁྲིང་དབང་པོ་ཡང་ན་ཉོར་བུའི་ཅོད་པན་མཚུངས། ། ཉིས་པའི་གོ་སྐབས་མི་འབྱེད་
གཡེང་བའི་རྒྱུད་གིས་མི་བསྐྱོད་གདེངས་ཅན་བདག་པོ་ཡི། ། དབང་གུར་མིན་སྟེད་ཀྱན་ནས་
མཚུངས་མིན་ཁྱོད་ནི་སྟོན་མེད་ཡོན་ཏན་བྱས་པ་ལགས། ། ༡༥ ཡུལ་ལྡར་ཡངས་སྐྱུན་ནི་རྩོ་
མིག་རྫོང་ལ་ལམ་མཁན་ཡལ་འདབ་རབ་བྱས་པའི། ། རྒྱ་སྟེས་བཞིན་མཛེས་པུག་གཉིས་གདུང་
བས་ཉེན་པའི་འགྲོ་ལ་ཡོངས་སྟོབས་གྲིབ་བསིལ་གྱིས། ། རྩོན་པའི་ཆོས་མཚུངས་བྱ་མཚོ་ལྡར་
ཟབ་ཐུགས་མཛོད་ཆོས་ཀྱིས་ཤོངས་ལ་བདུད་ཅིང་གཉེར། ། ཉི་གཞིན་ལྷ་བྱར་དམར་པའི་ཞབས་

སེན་དབང་པོར་བཅས་པའི་སྐྱེ་བྱེད་ཅིང་པན་ཉིད། ༡༡ ཁྱིད་ནི་ཆགས་པ་ཀུན་དང་བྲལ་ཕྱིར་
 ཉམ་ཐག་འགྲོ་ལ་བྱ་གཅིག་བཞིན་དུ་ཆགས། །འཁོར་བའི་འདམ་ལས་ཡོངས་སུ་བཞུགས་
 གཞན་གྱི་དོན་སྤངས་སྤྱིད་མཆོར་མཛོན་པར་དགྱེས། །བདག་གི་བདེ་ལ་སྤྱིད་པ་བཏང་ནས་སྐྱེ་
 འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་དང་དུ་ལེན། །ཁྱིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བརྟུན་བཙོན་འགྲོ་འདིས་ཡོན་ཏན་
 མཐའ་ནི་ནམ་ཡང་རྟོགས་ཏུ་ས་མིན། ༡༢

དོན་མདོར་དེ་ལ་ན། དེ་ནས་གཞིན་ཏུ་དེ་དག་གིང་རྒྱ་ལ་བདུན་གྱི་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ནམ་
 མཁར་འཕགས་ཏེ་ཐ་མ་ལ་སྒྲོར་བ་དུ་མས་གྱུས་པས་བདུན་ཅིང་། བཀའ་བྱིན་ཆེ་ལྷའི་བརྟུན་
 དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་འདི་ལྟར། གང་གིས་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་ནས་
 གོ་མས་པའི་བདག་འཛིན་ཆོངས་པ་ཆེན་པོའང་སྐད་ཅིག་ལ་སེལ་ཞིང་། ཐོབ་ཚུང་མེད་པའི་སྤྱོན་
 མེད་འཕགས་པའི་བདེ་བ་གསར་དུ་སྐྱིན། འདུལ་དཀའ་བདུན་གྱི་ལས་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱང་འཕྲལ་
 དུ་བཙོན་ནས་བདག་ཅག་ཉམ་ཐག་སྐྱེ་པོ་ཀུན་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་བསྐྱེད་ཏེ་བྱང་ཆུབ་
 ཀྱི་གོ་འཕང་དམ་པར་བཀོད་དོ། །ཐ་མ་ཁྱིད་ནི་དམ་ཆོས་སྤང་བས་ཐར་ལམ་སྟོན་མཁན། ཀུན་
 ལ་བརྟེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན། སྐྱེ་བའི་ཉོན་མོངས་དང་ལྟ་ངན་འཛོམས་གིང་། ཉག་ཏུ་གཞན་
 ཕན་ཁོ་ནར་དགྱེས་ཏེ་དུས་ལས་གཡེལ་མེད་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་མཛད། ཐོ་གྲོས་ཡངས་ལ་ཡོན་
 ཏན་རབ་རྒྱས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱང་གཙུག་གིས་ལེགས་བསྟེན་ཁྱིད་ནི་ནམ་ཡང་ཉེས་པ་ཕྱོམས་
 གོས་པའི་སྐྱབས་མེད། གཡེང་བ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་སྦྱོན་མེད་ཡོན་ཏན་རྣམ་པར་རྒྱས་པ་ཉིད་
 དོ། །ཆོངས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན། ཉམ་ཐག་འགྲོ་བ་སྦྱོབ་པའི་མགོན། ཐུགས་ཟབ་ཆོས་ཀྱི་
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་གང་གི་ཞབས་སེན་ནི་ལྟར་བཅས་འགྲོ་བའི་གཙུག་རྒྱན་ཉིད། ཁྱིད་ཀྱི་ཐུགས་
 ནི་ཆགས་པ་ཀུན་དང་བྲལ་ཡང་འགྲོ་ལ་བརྟེ་བས་ཆེས་ཆེར་ཆགས་གིང་། རང་ཉིད་འཁོར་བ་
 ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་ཀྱང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྤྱིད་པའི་གནས་ལ་དགྱེས། རང་བདེའི་སྤྱིད་པ་རིང་
 ནས་སྤངས་ཀྱང་སྐྱེ་འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་དང་བས་ལེན། དེ་ལྟར་བདག་ཅག་འགྲོ་བ་ཀུན་

གྲིས་ཁྱིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱགས་པ་དྲག་དྲུ་བརྩོན་ཀྱང་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་ཡོན་ཏན་མཐའ་ནི་ནམ་
ཡང་རྟོགས་རྣམ་མིན། ཞེས་པའོ། །

རྒྱུ་མཐུ་ལེ་འག་དོན་དཔེ། ༡༤ ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བསྟན་པ།
 ༡༥ ཆོས་ཅན་བཀག་ནས་ཆོས་མཚུངས་བཟོད་པའི་དཔེ་ཞིག་གཟུགས་ཅན་རེ་ཡང་འདྲེས་
 མོ། ༡༦ མང་པོའི་འག་དོན་དཔེ། ༡༧ དཔེ་རྒྱུ་སྟེ་ལ་མ་སྟེ། རིམ་ཅན་རྒྱ་དཔེ་དང་རིམ་
 ཅན་ལྟོག་པའི་དཔེ་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་གོ། ༡༨ བ་ལྟར་ན་རིམ་ཅན་རྒྱ་དང་ལྟོག་པ་ཅན་རྒྱ།
 དཔེ་རྒྱ་དང་བཅས་པས་བརྟན་པའི་རབ་སྟེ་ལ་ཏུ་འཛིག་འོས་མོད། དེ་དག་ཡང་དཔེར་འགོད་
 རྒྱངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅུ་ལས་རྒྱ་གཞན་དུ་བྱུང་བ་མིན་པས་ན་དཔེ་རྒྱ་སྟེ་ལ་མར་འཐད་དོ། ༡༩
 དཔེ་གཟུགས་སྟེ་ལ་སྟེ། དེ་ཡང་རྒྱ་དང་པ་དང་པོ་ནི་ཐོག་མར་དཔེ་དང་དེ་ནས་སྦྱར་ཡང་གཟུགས་
 བཏོད། དེ་སྦྱར་ཡང་བྱད་གཞི་ལ་སྟོན་པའི་གཟུགས་སུ་བྱས་པ་ཞིག་དང་། རྒྱ་དང་གཉིས་
 པ་ཐོག་མར་དཔེ་དང་དེ་ནས་སྦྱར་ཡང་བྱད་གཞིར་སྟོན་པའི་གཟུགས་སུ་བྱས། གསུམ་པར་
 དཔེ་གཉིས་དང་དེ་ནས་གོང་མཚུངས་གཟུགས་ཅན། བཞི་པ་ནི་གཉིས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་
 དཔེ་གཟུགས་སྟེ་ལ་མ་ངོ་མཆར་ཞིག་གོ། ༢༠ བརྟན་པའི་རབ་སྟེ་ལ་ཏེ། རིམ་བཞིན་དཔེ་
 དང་། གཟུགས་ཅན་གཉིས། བྱ་བ་རང་བཞིན་བཟོད་པ་དང་། དེ་དག་ཡང་བྱ་བ་འགལ་བ་
 དང་བཅས་པའོ། །

འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཆུ་ལ།

དེ་ལྟར་དགའ་བ་མང་པོས་བསྟོད་ཅིང་མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་བཤེས་གཉིན་དམ་པ་མཆོད།
 །སྒྲུ་ཆོགས་ཐབས་ཀྱིས་འགྲོ་རྣམས་སྤྱིད་དང་ཐར་བའི་བདེ་ལ་སྦྱོ་བ་མེད་པར་བཀོད། རི་ཁྱ་
 རི་ཁྱར་བཤོད་རྣམས་མི་ཟད་ག་ར་གྱིས་སྤྱད་ནི་ཡོངས་སུ་གང་གུར་པ། དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཟབ་
 མའི་ཡེ་ཤེས་ཡར་ངོ་འཛུལ་ལྟར་མཆོག་ཏུ་ཡང་དག་འཕེལ། །༡༠ དེ་དག་མི་ཟད་ཡེ་ཤེས་མཆོག་

པ་མངའ་བརྟེན་ལུས་ནི་བྱ་བ་མང་པོར་མངོན་སྤྱུལ་སྐད་ཅིག་རེར་ཡང་ཕྱོགས་བརྩེའི་ཞིང་མང་
མཐའ་ཡས་ནམས་སུ་བགོད། །མཆོད་སྲིན་གྱི་མཆོད་པ་མས་ཀྱལ་བའི་མ་ནམས་མཆོད་དེ་དག་
གསུང་རབ་གྱི་མཆོད་པ་འཛིན་དཔག་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིལ་རང་དབང་ལྡན་པར་འདུག །བདེ་
འགྲོར་གནས་ནམས་འདོད་ལ་མངོན་པར་སྦྱོར་བའི་འགྲོར་སྤྲུངས་ནམས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཏེ་བར་
ནི་བྱེད་སྐལ་བ་དེ་བཞིན་ཐེག་གསུམ་ལམ་ལ་ཡོངས་སུ་འདྲེན། །དེ་ལྟར་བརྟེན་ལས་ཡོན་ཏན་
ཀུན་གྱི་པ་རོལ་ཕྱིན་ཐོབ་རིམ་གྱིས་དེ་མ་ཀྱན་སྤྲུངས་ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་ནས་སྤྲོ་ན་མེད་པའི་
བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་གྱུར། །༡༡

ཆོག་དོན་གོ་བདེ་ཡང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་རྒྱབས་ཆེན་འགྲོད་ཏན་མངའ་ཆུལ་
དང་ཐུན་མིན་གྱི་ཡོན་ཏན་དག་ལ་མངའ་བརྟེན་ཆུལ་བརྟུན་པས་ནང་དོན་ཟབ་ཅིང་གྱུ་ཆེ་བས་
རྒྱས་པར་ཤེས་འདོད་ན་གཞུང་ཆེན་མོར་མཇུག་བར་ལྟོ། །༡༠ ལྟོབས་མཆུངས་རབ་སྤེལ་
ཏེ། རང་བཞིན་བརྟུན་པ་དང་གཟུགས་ཅན་དཔེ་དང་བཅས་པའོ། །༡༡ རང་བཞིན་
བརྟུན་པ་དང་གཟུགས་ཅན་སྤེལ་མའོ། །

མཇུག་གི་དོན་བཞུག་བ།

དེ་ལྟར་བསོད་ནམས་ཡོངས་རྫོགས་ལྷ་བ་དག་གི་རི་མོ་འདི་ནི་བདག་གི་སྒྲོ་བློས་དགེ་
བའི། །ཆོན་གྱིས་རབ་བརྒྱན་ཀྱན་རྟོག་པོར་གྱིས་ལེགས་བྲིས་ཀྱན་དགའ་རབ་བསྐྱེད་བདུད་
ཅི་ཉིད་དུ་བྱས་འདི་ནི། །དི་སྤྱིད་ཉི་མ་སྤོང་ཕྱག་ལྡན་ཞིང་ནོར་འཛིན་གཞི་ནི་ཆུ་གཏེར་གཡོ་
བའི་གོས་དང་མ་བྲལ་ལ། །འཛིག་ཉེན་འདིར་ཡང་མཐར་བྱེད་རྒྱུད་གིས་དུས་མཐར་མ་བྱས་
དེ་སྤྱིད་དམ་པའི་གནས་སུ་སྦྱོད་གྱུར་ཅིག །༡

དོན་ནི། དེ་ལྟར་རང་གཞན་གྱི་བསོད་ནམས་འཕེལ་བའི་གཞི་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལམ་
གསལ་བར་བྱས་པའི་རྟོགས་པ་བརྟུན་པ་འདི་ནི་སྤྱི་དང་གསལ་བ་བདག་གི་སྒྲོ་བློས་དགེ་བའི་རང་

བཞིན་ཅན་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཤིང་ཀུན་རྟོག་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཅོས་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱས་
ཏེ་ཚུལ་འདིར་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སྒོ་ལྟར་ཀུན་ལ་དགའ་བ་བསྐྱེད་མིར་བཅམས་པ་འདི། ཇི་
སྲིད་ཉི་མ་ས་གཞི་རྒྱ་མཚོ་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉིད་འཛིག་པར་མ་གྱུར་བ་དེ་སྲིད་དུ་སྐལ་
ལྷན་དམ་པའི་གནས་ནམས་སུ་སྦྱོད་པར་ཤོག ངག་དོན་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཤིས་བཅོམ་དང་།

སྒྲིན་ནམས་དུས་སུ་ཆར་འབབས་པ་ནི་ལོ་ཏྲག་སྒྲིན་པ་སྒྲིན་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོར་བ་མེད་པ་
དང་། མི་སྒྲིན་གྱི་གྱུའི་སྦྱར་བ་མཐའ་དག་རབ་ཞི་ལུས་ཅན་ནམས་ནི་རྟག་ཏུ་ཆོས་ཀྱིས་འཚོ་
དང་ལྷན། ཁོངས་པའི་གདུང་བ་བཅོམ་སྟེ་ཅི་འདོད་བདེ་བ་བྱིན་ནས་ཐུབ་པའི་བཟུན་པ་དབང་
གི་རྒྱལ་པོ་འདི། སྦྱོར་འགྲོ་ཀུན་གྱི་སྦྱོར་པོས་མཚོད་ཅིང་བཟུན་གཡོའི་འཛིག་རྟེན་དགེ་བ་ནམས་
ཀྱིས་རྟག་ཏུ་འཕྲོར་གྱུར་ཅིག ། ༡

ཆར་ཚུ་དུས་སུ་བབས་ནས་ཅི་ཤིང་ལོ་ཏྲག་རྒྱས་པ་དང་། མ་རུངས་སྦྱོར་པོའི་གཡོ་སྦྱུའི་
བྱ་ངན་སྣ་ཚོགས་ཡོངས་སུ་ཞི་ཞིང་། མི་ནམས་རྟག་ཏུ་ཆོས་མཐུན་གྱི་འཚོ་བར་གནས་ཤིང་།
དབུལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་ནས་རང་དབང་ཅི་འདོད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་ནས། ཐུབ་པའི་
བཟུན་པ་འདི་ཉིད་སྦྱོར་འགྲོ་ཀུན་གྱིས་མཚོད་ཅིང་བཟུན་པ་སྦྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་གཡོ་བ་བཅུད་
ཀྱི་སེམས་ཅན་འདི་ཀུན་རྟག་ཏུ་ཞི་བདེ་དགེ་བའི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་པར་ཤོག ། ༡ ཆ་
གས་ཅན་གཟུགས་ཀྱི་ཤིས་བཅོམ་དང་།

ཡེ་ཤེས་དཀྱིལ་འཁོར་ནམ་རྒྱས་རྟོགས་པའི་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བས་མ་རིག་མཉན་པ་སེལ།
ཤེས་བྱའི་མཐའ་ལ་རབ་མཛེས་ནམ་དཔྱིད་ཆ་ཟེར་ན་བས་ལོག་རྟོག་གངས་རི་འཛོམས། ཀྱུ་ལ་
བྱའི་པད་ཆལ་ལེགས་སྦྱོང་འཛིག་རྟེན་ནམས་ནི་རྟག་ཏུ་ཉིན་མོར་བྱེད་པ་ཡིས། སྦྱོར་འགྲོའི་ལམ་
སྟོན་མཛད་པའི་ཤེས་རབ་ཉི་མ་དེ་ནི་ཕྱེ་བརྒྱས་བསྐྱེད་པར་འོས། ། ༡

ཡེ་ཤེས་ནམ་པར་རྒྱས་པའི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་མ་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་ནས་
ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ལ་ནམ་པར་དཔྱིད་པའི་སྒོས་ལོག་པར་རྟོག་པ་ཀུན་བསལ་ནས་གདུལ་བྱ་ནམས་

བྱ་བ་ནམས་དོར་ནས་དོན་མེད་ཟས་གོས་ཀྱིས་དབུལ་བའི་དཀའ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ལ་འབད་པ།
 སྤྱོད་པའི་ཁང་བཟང་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་དག་དོར་ནས་རྩེ་སྤྱིལ་བྱ་
 དང་གིང་གི་པགས་པ་དག་ལ་གནས་པ། རིན་ཆེན་རྒྱན་དག་དོར་ནས་ལྷན་པ་མང་པོའི་
 ཆོམ་བུའི་གོས་རྩིང་འདི་དག་རྩིད། རོ་མཆོག་བརྒྱ་ལྷན་གྱི་བཟའ་བདུང་དག་ཀྱང་དོར་
 ནས་ཅི་གིང་གི་རྩ་བ་རྩུབ་མོ་དག་ཟས་སུ་ཟ་བ། འབྲིག་མིན་ཆོག་མིན་སོགས་སྤྱོད་ལམ་
 གྱི་སྤྱིག་གཞི་གང་ཡང་མེད་པར་གང་འདོད་དུ་གཉིད་སྤྱོད་པོས་ཆོམ་ནས་བདེ་བར་སང་
 པའི་སྤྱོད་དེ་དག་ཀྱན་སྤངས་ཏེ། བསམ་གཏན་ཞེས་བྱ་བའི་ལས་འདིས་དོན་མེད་དུ་བདག་
 ཅག་ས་མཐར་སྟུག་ལ་སྦྱར་སོང་། ཞེས་པའོ། །

འདི་ནི་བརྟེན་པའི་རབ་སྒྲེལ་ཏེ། དང་པོ་བྱ་བ་འགལ་བ་དང་། གཉིས་པར་དངོས་
 དཔེ་བྱུང་དང་བྱ་བ་འགལ་བ། གསུམ་པར་བྱ་བ་འགལ་བ། བཞི་པར་གཟུགས་ཅན་དང་
 དཔེ་བཅས་པ་དང་། གོང་གི་སྤྱོད་པོ་གསུམ་གྱི་སྟུག་གཏམ་དག་ནི་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་པའི་ཉམས་
 དང་བཅས་པའོ། །

ཅ། གདུལ་བྱ་དམན་པར་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན་ནས་ཆོས་ལ་བསྐྱུལ་ ཆུལ།

དེ་ལྟར་རིག་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་བྱི་མ་མེད་པའི་ཡེ་
 བེས་སྒོ་གྲོས་དེས། ལྷཔས་འགར་གཞིན་ནུ་དེ་དག་པོས་ནས། འདི་སྐད་ཅེས་སྒྲུས་པ། ཇི་
 ལྟར་འབར་བ་འབྲུགས་པའི་མེ་དོང་ནས། །ཐར་ཆེ་སྦྱར་ཡང་དེར་འཇུག་རིགས་མ་ཡིན།
 །སྤྱོན་བརྒྱ་ལྷན་པའི་བྱིམ་སྤངས་ཞི་བ་ཡི། །ནགས་སུ་གནས་ཆེ་ད་ཡང་བྱིམ་བྲན་ནས། །
 ཐོག་མཐའ་མི་མངོན་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་ལས། །སྤྱོད་པའི་གྲུ་འདི་ཆོགས་ཆེས་རྩིད་གུར་
 པ། །ཉོན་མོངས་སྟ་རེས་སྤལ་ནས་སྟུག་བསྐྱུལ་གྱི། །ཁ་སྦྱོང་དག་པོས་བཅོམ་པར་གུར་ཏ་

ལ་ལས། འདི་ཉིད་འགྱུར་ཚྭ་ཡིན་ཏེ། ཚྭ་བྱང་ལ་སྐད་གཉིས་གན་སྐྱར་དང་།
འགྱུར་ཕྱག་ལྟ་བུ་ཡང་ཡོད་པས་ཟེར་ན། དེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་དེ། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་དང་།
རྟོགས་བརྟུན་ཆ་གཞིན་འདྲུམ་པའི་ཕྱོད་པོ་སོགས་སོ། །དེ་ནི་དུས་སྔ་ཕྱིའི་བྱད་པར་གྱིས་བྱང་
ཚུལ་སོགས་ཟེར་ཡང་མི་འཐད་དེ། ས་པན་ལྟ་བུས་ཆེད་དུ་ལོ་ཙྰ་བའི་ལུགས་སྒྲིལ་ལས་འགལ་
བར་ག་ལ་བྱེད། ཡང་འདི་འགྱུར་ཕྱག་ཡིན་ཏེ་རྟོགས་བརྟུན་འདི་ཉིད་འདུལ་བའི་སྒྲིབ་ཚུལ་
གཙོ་བོར་བརྟན་ཚུལ་ཟེར་ཡང་མི་འཐད་དེ། འདིའི་རབ་བྱེད་རེ་རེ་ནས་པར་བྱིན་རེ་རེའི་དོན་
བརྟན་པས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལས་གཅིག་གཙོ་བོར་དགར་དགོས་དོན་མེད་པས་སོ། །

ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་མི་རིགས་སོགས་ལ་རྒྱ་གར་བའི་བྱད་ཆོས་འདུག་
པས་ཟེར་ན། དེར་ཡང་ངེས་པ་མེད་དེ། གཞིན་ནུ་ཆ་མེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ལོ། །སྤྱིར་
བོད་ཀྱི་མཁས་པ་སྟོན་མ་དག་གིས་གཞུང་མེ་ལོང་མ་སྤྱངས་པ་དང་ལྟན་དུ་སྟན་དངགས་ཀྱི་ལྟ་
སྟོག་དེ་བ་ཡང་འགྱུར་ཚྭ་རིགས་ཡིན་པས་ལད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆེ་བཞི་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་བྱབ་པོ། །

འགྱུར་ཚྭ་མིན་པའི་བདེན་དཔང་དང་པོ་ནི། རྟོགས་བརྟུན་ཀྱི་རྟོག་བྱེད་ཆོག་གི་སྒྲིབ་
སྐྱར་ཏ་ཅང་འཆམ་པས་སྟོག་བདེ་གོ་བདེ་བ་མ་ཟད་དོན་སྟོན་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ཡང་ཏ་ཅང་བཟང་
པ་འདི་འདྲ་འགྱུར་ཚྭ་གཞན་གང་ལ་ཡང་མེད་པ་ནི་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་ཆོས་རྟོགས་སྤ།

དཔང་རྟོགས་གཉིས་པ་ནི་མཐུག་དུ་འགྱུར་བྱང་མེད་པ་དེ་ཡིན། ལ་ལས་རྒྱལ་
བའི་སྤེས་མཛད་ཅེས་དང་། ལ་ལས་མཚན་གཞན་ལྷ་མ་པ་ཏི་ལུ་བཞིག་གིས་ཟེར་མོད། དེ་
དག་ནི་དག་སྒྲོས་ཅམ་ལས་ཁྲངས་བྱབ་འགྱུར་བྱང་དངོས་མིན། ལོ་པཎ་དག་གིས་འགྱུར་གང་
ཞིག་ཡིན་ཡང་མཛད་པ་པོ་སྤྱི་ཡིན་སྐྱར་པ་པོ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཡིན། གང་དུ་བསྐྱར་སོགས་འགྱུར་
བྱང་གསལ་བོར་ངེས་པར་འཁོད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་འདི་འདྲའི་སྟན་དངགས་དམ་པ་
ཞིག་ལ་འགྱུར་བྱང་མེད་པ་ཅི་ལ་སྤྱིད། སྤྱི་ཞིག་གིས་བསམ་བཞིན་དུ་བྱས་ན་མ་གཏོགས་འགྱུར་
བྱང་གཅིག་ཕུ་ཆད་པའམ་བརྒྱགས་ཀྱང་དཀའ་བའི་གནས་སོ། །

རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི། བོད་དུ་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་པའི་སྤྲོ་མོའི་གྲགས་
 རྩོམ་རིགས་ཡིན་པས། དེ་དག་དང་སངས་ཡང་རྒྱ་གར་དུ་མང་ཆེ་བ་ཡོད་མོད། གལ་ཏེ་རྒྱ་
 གཞུང་ཞིག་ཡིན་ན་མ་མཐར་ཡང་འདི་ལྟའི་རྟོགས་བཞིན་འཇགས་པའི་ཞིག་གི་མིང་ཅམ་ཡོད་དགོས་
 གུང་མ་ཐོས་སོ། །

འོ་ན་རྩོམ་པ་པོའི་མཚན་ཡང་མེད་པ་ཅི་ཞེ་ན། བདག་གིས་འདི་ལ་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་
 ཆེན་པོ་གཞན་ཞིག་མཐོང་སྟེ། གཞན་པམ་ཁོ་ནའི་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་དམ་པ་ནམས་ཀྱིས་
 བསྟན་བཅོས་འདི་ལྟར་མཛད་དེས་ཏེ། རི་དྲགས་ཀྱི་གཏམ་དེས་འབྱུང་གི་ཕོ་ཉ་སོགས་སྤྲོ་རབས་
 དམ་པའི་གསུང་རྩོམ་མཚན་བྱང་མེད་པ་དག་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་རྟོགས་བཞིན་འདི་ཉིད་དམ་
 པའི་ཆོས་གསལ་ཕྱིར་སྟན་ངག་བྱའོ། ། ཞེས་པའི་སྟོན་པས་ནང་པའི་སྟན་དངགས་མཁན་དག་
 ལ་བསྐྱལ་བའི་དགོངས་དོན་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་ཏེ། འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ་དང་ལམ་གྱི་
 རིམ་པ་སྤྱོད་རྩོམ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནས་ཆང་བར་བསྟན་པའོ། ། དེ་བས་ན་འདི་འདྲའི་བསྟན་བཅོས་
 ཀྱི་འཕྲིན་ལས་རྒྱས་ཕྱིར་འདི་ཉིད་རྒྱ་གཞུང་གི་ཚུལ་དུ་མཛད་ཅིང་མཚན་མ་འཁོད་པ་ཡིན་སྟུམ།
 རང་རེའི་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་སུ་ཞིག་གིས་མཛད་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་དང་ཕྱོགས་ཞེན་ཆེ་བས་
 བསྟན་བཅོས་ཀྱི་འགྲོ་དོན་ཡང་རྒྱ་གཞུང་ལྟར་མི་འོང་པ་ནི་ཆང་མས་ཤེས། རྒྱ་གར་པའི་མཁས་
 པ་ཞིག་གི་རྩོམ་དུ་བྱས་ན་རིས་མེད་ཀྱིས་གལ་ཆེར་བརྩི་བའི་ལུགས་སྤྲོལ་ལམ་གཤེས་ཀྱི་འདིར་རྒྱས་
 ཡོད་པའི་སྤྲུལ་པའི་སྟན་དངགས་མཁན་གང་གིས་ཆེད་དུ་འདི་ལྟར་གནང་བར་བསམས་སོ། །

སྤྱོད་པ་མཚོན་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ནས། སྤྱོད་ཀ་ན་འཆིའི་སྤྱད་བསྐྱལ་བཞི་བོ་དུས་བཞིའི་འགྱུར་
 བས་རིམ་པར་བསྟན་ཞིང་། བར་ཕྱིན་དུག་པོ་དོན་གྱི་བྱུང་རིམ་དྲུག་གིས་རིམ་པར་བསྟན་པ།
 སྤྱིར་སྤྱོད་པོ་ནམས་ལ་གཏི་མུག་དང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་བཅས་ཀྱིས་ཆེ་བས་གཞིན་ཏུ་སྤྱན་
 ཅན་པ་གསུམ་གྱིས་མཚོན་ཞིང་། དེས་འབྱུང་དང་ལྷག་བསམ། ཤེས་རབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་རང་
 བཞིན་གྱིས་ཉམ་ཆུང་བས་སྤྱན་གཞིན་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟན་པ་དང་། དེ་དག་གུང་འཆོ་བ་དངོས་

ཀྱི་གསོན་ཉམས་ཅི་ཐོན་གནང་འདུག་པས། ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དོན་མི་གོ་མཁན་སྤྱིར་བཏང་སྒྲིག་
 པ་པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ནའང་ཡ་རབས་མ་རབས་དང་དགེ་སྤྲེལ་སྤང་དོར་གྱི་ལེགས་ཉེས་གསལ་
 བར་བསྟན་པ་གོ་ཐུབ་ཅིང་དགེ་བའི་བག་ཆགས་གང་འཆོམ་འཛོག་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལམ་
 རིམ་ལྟ་བུའི་གཞུང་དོན་འཆད་ཉན་པ་དག་ལ་མཆོན་ནའང་ངལ་གསོའི་སྒྲིག་དེབ་ཏུ་ཏུ་ཅང་བཟང་
 རྟེ། སྤྱི་གསོགས་ཀྱང་དོན་སྤྱི་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གཟུགས་ཙན་བཞིན་དུ་སྤང་བས་སྒོ་བསྐྱེད་ཐོན་
 པར་ཡང་ཕན་སྟམ། མ་མཐར་ཡང་གཞུང་དོན་གྱི་གནད་མི་གོ་བཙོར་སྤྱང་འདི་དང་སྤྱར་ནས་
 སྒོ་བའི་དགའ་ན་སྒོ་བཙོན་ལ་སྤྱན་སྤང་མི་སྤྱི་བར་གནས་ལུགས་རགས་པ་རེ་ཅིས་ཀྱང་ངོ་འཕྲོད་
 རེས།

གཞན་ཡང་། གཞོན་ནུ་དུག་གི་ལྟ་སྤྱོད་ཙམ་ལ་དབྱེད་པ་ནི་ཁ་ཕྱི་བཟུངས་ཀྱི་དགེ་སྤྱོད་
 ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་པ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་གལ་ཆེ་གོས་ཁ་ནང་བཟུངས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ནང་
 གི་གཞོན་ནུ་དུག་རྟེ། འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་དག་དང་། དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་འདོད་
 པར་ཞེན་ལོག་གི་རེས་འབྱུང་དང་། བུམས་སྦྱིང་རྗེ་བཟོད་པ། བསམ་གཏན་དང་གེས་རབ་
 བཅས་ཀྱི་དགྲ་གཉེན་གྱི་མཐུ་གང་ཆེ་དང་། མགོ་ཇི་ལྟར་གཞོན་ཐབས། ཆད་ཇི་འདྲར་སྦྲེབས་
 མེན་སོགས་ལ་བྱ་ར་དང་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་སྤྱན་ནན་པ་གསུམ་གྱི་མགོ་གཞོན་ཐབས་ལ་བརྩོན་
 འགུས་ཚུམ་རྒྱུ་འདི་ནི་གཞོན་ནུ་དུག་གི་རྟོགས་བརྗོད་ངོ་མ་རང་ཡིན་པའང་མཁྱེན་ལྡན་རྣམ་པའི་
 ཐུགས་འཇགས་འཆལ་ལོ། །

ཏུ་ཅང་མཁས་པས་མཛད་པའི་རྟོགས་བརྗོད་འདིར། །

ཏུ་ལས་ཁྱད་ཆོས་དུ་མས་ཐུག་གྱུར་མོད། །

ཨ་མ་དོའི་བྱ་ལ་ཨ་གསར་ཙམ་ཞིག་ལས། །

ཨུ་དོན་གསལ་བའི་རྒྱས་པ་མེད་པས་ནོངས། །

གང་གི་སོར་མོ་འཕྲུལ་གྱི་ཆངས་སྤྲས་མས། །
ཆོས་ཚུལ་ཟབ་མིའི་སྤང་བརྟན་སྒྱུར་བླངས་པ། །
སྤྲར་ཡང་བདག་སོར་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་མོས། །
མོ་ལྷན་རིག་པའི་བྱ་ལ་བདེ་ཞིག་བཏང་། །

དགེ་ཅན་ཚུལ་གནས་སྦྱིན་པའི་ལག་ཡངས་མས། །
འདོད་ལྟའི་བྱ་ལ་ཆགས་བྲལ་འོ་ཡིས་འབྱུང་། །
མཉེས་གཤིན་བཟང་པོ་སྒྲ་མོ་འདྲུམ་ཡག་མས། །
དག་པོའི་སྤྲང་ལ་ཞི་བའི་ངལ་གསོ་སྦྱིན། །

ལེགས་པའི་མོ་གོས་ཤེས་རབ་ཡུམ་ཆེན་མས། །
མུན་པ་ཅན་ལ་བདེ་ཆེན་སྤང་བས་རོལ། །
དོན་དམ་བདག་ཉིད་འོད་གསལ་རྒྱས་པའི་རིགས། །
བདག་གི་མགོན་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་མངལ་བར་སྟོན། །

ཐོད་རྒྱལ་ལོ། ༡༧༩༩། བྱམས་སྟོད་དམར་ཕྱོགས་དགའ་བ་གསུམ་པར་ས་རྒྱ་བོད་
ཀྱི་མཐོ་སྒྲོབ་ཁང་དུ་མཇུག་རྫོགས་པར་བཀྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཕྱི་བ་འགའ།

མི་སྒྲ་སོ་སོར་དམིགས་བསལ་བྱད་ཆོས་གང་དག་ལྷན་ནམ།
མི་སྒྲ་བཀོད་འབྲི་བྱས་ཚུལ་ལེགས་སམ།
ཡུལ་སྤྲོངས་བཀོད་འབྲིའི་བྱས་ཚུལ་འོས་སམ།

སྤྱི་ཆོགས་ཁོར་ཡུག་བཞོད་འབྲི་ཅི་འདྲ་འདུག
དོན་ཤེན་གྱི་བྱང་རིམ་རགས་པ་གང་དག་འདུག
བྱང་རིམ་ཕྱ་རབ་བྲིས་པ་ཅི་འདྲ་འདུག
མི་སྤྱི་མེས་ཁམས་བཞོད་འབྲི་བྱས་ཚུལ་བཟང་ངམ།
མི་སྤྱི་སྐྱོང་མོལ་གྱི་ཐབས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་འདུག
ཙོམ་ཁོག་སྒྲིག་གཞི་ལ་དམིགས་བསལ་བྱད་ཆོས་འདུག་གམ།
ཆོག་ཀྱན་བཞོལ་སྤྱོད་བྱས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་འདུག
སྤྱི་ཅུལ་གྱི་མཆོན་ཐབས་གཞན་དག་ལ་དགེ་མཆོན་གང་དག་འདུག
མངོས་དཔྱོད་ལྷགས་འདུན་ཐད་ནས་ཅི་འདྲ་འདུག
དུས་རབས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལྡན་ནམ།
ཞན་ཆའམ་སྤྱོན་ཆ་ཅང་འདུག་གམ།
བདག་གི་འགྲེལ་ཚུལ་ཅི་འདྲ་འདུག
བྱོད་རང་གཞོན་ནུ་དུག་ལས་གང་ལ་གཏོགས་སམ།

(ལྷ་མོ་སྐྱབས་ལགས་ནི། ད་ལྟ་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཙོམ་རིག་སློབ་དཔོན་དང་། མདྲ་སྐད་ཆོལ་ཁའི་
སྤྱི་འབྲས་ལས་ཐོག་བཅས་ཡིན།)

ཡུལ་སྐད་ཡིག་སྐད་ཀྱི་འཁྲུག་པོ།

དོན་དཔང་ཐུག

གཅིག ཐོག་མའི་ཐེང་སྒྲིང་ཙམ་དུ་ཐ་སྐད་ཁག་ཅིག་གི་ རྩ་མཚུགས་འཛུགས་བ།

གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོའི་ནང་། བྱེད་པའི་གནས། བསྐྱུ་བའི་གནས། བསྐྱུར་བའི་
གནས། དྲང་བའི་གནས། འདྲུག་པའི་གནས། རྣམ་པར་བྱེད་པའི་གནས། རྩོགས་ཀྱི་གནས།
དངོས་པོའི་གནས་བཅས་རིགས་བརྒྱད་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་གྲས་ཀྱི་འདྲུག་པའི་གནས་བཤད་
སྐབས། འདྲུག་པའི་གནས་དེར་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་བརྒྱད་བཤད་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་རེ་
རེ་ནི། སྒྲ། སྐད། མིང་། མཚན་མ། བད། ཐ་སྐད། ཆོག་དོན་བཅས་རེད། ཡང་། དག་
ཡིག་འབྲིད་པའི་དགོ་གན་ཆོས། མིང་ཆོག་གི་དེས་ཆོག་གཙོ་འདོན་བྱེད་སྒྲིལ་ཡོད་པ་འདི་དག་
ནི་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་བརྗོད་གཞི་ཐེང་མཁན་ཆོར་མཚན་ན། སྔོན་འགྲོའི་ཤེས་བྱ་ལྟ་བུ་རེད།

ངའི་བསམ་པར། ཞིབ་འདྲུག་གི་བརྗོད་གཞི་ག་རེ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཐོག་མ་དེར་
བརྗོད་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཐ་སྐད་གཙོ་པོའི་རིགས་ཀྱི་དེས་ཆོག་གསལ་པོ་ཞིག་ཆགས་
དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟོ་ང་ཆོས་སྐད་དང་ཡིག་ལ་བཞུགས་ནའང་འདྲ། ཡུལ་

སྐད་དང་ཡིག་སྐད་ལ་བ་ན་འང་འདྲ། སྐད་ཡིག་གི་སྒྲིབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་སྟབས། དེ་
བཤད་པ་ལ། སྒྲ། སྐད། མིང་། བད། ཐ་སྟད། ཆོག་དོན་སོགས་ཀྱི་ངེས་ཆོག་མ་ཤེས་པར་
བཤད་རྒྱུ་འཕྲོ་གང་ནས་བཙུགས་ན་འང་བཤད་པ་ཆ་ཆང་ཞིག་རྒྱག་མི་ཐུབ་པར་སྟམ། འདི་
འདྲ་ཡིན་སྟབས། ཐོག་མར་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཆོག་ཁག་གི་ངེས་ཆོག་ལ་བརྟུན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་
པོ་རེད། དེ་ཡང་སྤྱི་འདྲ་བཤད་དུ་བྱས་པས། སྒྲ་དང་སྐད། བད་བཅས་ལ་འདྲུག་ཡུལ་གཞན་
ཡང་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ན་འང་། འདིར་སྐད་དང་ཡིག་གི་འདྲ་བཤད་དུ་བྱས་པའི་ངེས་ཆོག་གཙོ་འདོན་
གྱིས་བཤད་རྒྱུར།

སྒྲ་ཞེས་པ་ནི། མཉན་བྱའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་གང་ཞིག་ལུང་དུ་སྟོན་པ་འཕམ་བད་སྟོད་
པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་། མ་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ་ཡིན་
པ་གང་ཞིག་ལ། དེས་དོན་གང་ཞིག་གསལ་བར་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཞིག་ལ་སྐབས་འདི་
འབྲེལ་གྱི་སྒྲ་རུ་ངོས་འཛིན་དགོས། གཞུང་ཆེན་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་དོན་སྟོན་པ་དང་མི་
སྟོན་པའི་སྒྲ་གཉིས་སུ་བཤད་ཡོད་པ་ལས། དོན་སྟོན་པའི་སྒྲ་ཞེས་པ་དེ་ད་ལྟ་ང་ཆོས་སྒྲིབ་བཞིན་
པ་ལུང་དུ་སྟོན་པ་འཕམ་བད་སྟོད་པའི་སྒྲ་རུ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དོན་འདིས་སུ་མ་རྟགས་ཀྱི་གཞུང་
འབྲེལ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་དོན་སྟོན་པའི་སྒྲ་དང་། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ། རྒྱལ་པར་རིག་
བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཆང་མ་དོན་དག་གི་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

སྐད་ཅེས་པ་ནི། སྐབས་འབྲེལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པས། ད་ལྟ་ང་ཆོས་ཡན་ཚུན་ལ་
གོ་བད་སྟོད་པར་བེད་སྟོད་བཞིན་པའི་སྐད་ཆ་ལ་གོ་བ་དང་། ཡང་སྐད་ཅེས་པའི་ཐ་སྟད་ཀྱི་
ངོས་ཁོ་ན་ནས་བཤད་ན་ནི། མེ་མདའི་སྐད་སོགས་ལ་འང་འདྲུག་པའི་སྐབས་ཡོད་ན་འང་། དེ་
ནི་ད་ལྟ་ང་ཆོས་འདྲི་བ་རྫོང་གཞིར་གྱུར་པའི་སྐད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཡིན།

མིང་ཞེས་པ་ནི། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་ལས་ཁྱད་པར་གྱི་ཆོས་མི་སྟོན་པ་ལ་མིང་ཞེས་
མཁས་པ་ཆང་མ་བཞེད་པ་མཐུན་ན་འང་། ཡིག་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་མིང་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ།

བཀའ་ལྟར་བྱ་ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་ཡིན་ནའང་། དེས་མིང་དུ་མི་འགྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་འབྱེད་
རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན།

བད་ཞེས་པ་ནི། “མིང་དང་མིང་ཅན་འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། སྐྱ་དང་དོན་གྱི་སྤྱིའི་
ནམ་པ་གཞན་ལ་སྦྱ་བར་བྱེད་པའི་དུས་གྱི་བདག་ཉིད་དོ། །” ཞེས་གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོའི་
ཅ་བ་ན་གསལ་ཞིང་། སུམ་རྟགས་ཀྱི་དགེ་ཆེན་ཆོས་མིང་དང་མིང་ཅན་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་
བ་སྟོན་བྱེད་དང་། དེ་ཡང་དུས་ཅན་གྱི་བཅད་མཆམས་ཐུས་པའི་གོ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
མ་བཤུལ་བའི་དབང་གིས། སུམ་རྟགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མ་ལོན་པའང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་
ཡིན་སྟབས། དུས་ཅན་ཞེས་པའི་དོན་ནི་མིང་དང་དེ་ཡར་གདགས་སའི་དངོས་པོ་ལ་སྦྱར་བར་
བྱེད་པའི་འབྲེལ་བའི་གནས་སྐབས་དེར་བད་དང་། མིང་དེ་བཏགས་ཆར་བའི་སྐབས་ན་མིང་
དུ་གྲུབ་པ་ཡིན། འདི་ལ་བད་དང་མིང་གི་བཅད་མཆམས་ཀྱང་ཟེར།

ཐ་སྐད་ཅེས་པ་ནི། ཤེས་བཞེད་འདུག་གསུམ་ཆང་བ་ཐ་སྐད་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དུ་འཛོག་
གི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སྦྱ་གུའི་སྟམ་པ་ནི་ཤེས་པ། སྦྱ་གུ་ཞེས་པའི་སྦྱ་ནི་བཞེད་པ། སྦྱ་གུ་
ཡིན་པར་ཤེས་ནས་དེ་བེད་སྦྱོད་ཀྱིས་ཡི་གེ་དང་རི་མོ་འབྲི་བ་ནི་འདུག་པ་ཡིན། ཐ་སྐད་ཅིག་
ཡིན་ཕྱིན་དེ་གསུམ་ཆང་དགོས་པར་བཤད་ཡོད། འདི་འདྲ་ཡིན་སྟབས། སུམ་འབྲེལ་ཁག་
ཅིག་ནང་། སྦྱར་ཐ་སྐད་ལ་སྒོའི་ཐ་སྐད་དང་མིང་ཆོག་གི་ཐ་སྐད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སྦྱ་རིག་
པ་བཤད་སྐབས་སུ་ནི་མིང་ཆོག་གི་ཐ་སྐད་ཁོ་ན་ལ་དངོས་འཛིན་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།
ཡང་། ཤེས་བཞེད་འདུག་གསུམ་ཞེས་པའི་ཤེས་པ་ནི་རིག་པ་དང་། བཞེད་ནི་སྐད་ཆ། འདུག་
ནི་བྱ་སྦྱོད་བཅས་སུ་གོ་བ་སྒྲངས་པས་ཀྱང་ངེས་བདེ་བའི་བྱད་ཐོན་པ་ཡིན།

ཆོག་ཞེས་པ་ནི། མིང་དུ་མ་འདུས་ཤིང་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པ་སྟེ། སྐབས་འབྲེལ་
གྱི་བཞེད་བུའི་དོན་གསལ་བར་སྟོན་པའི་ཚིག་བྱེད་ཀྱི་ཕྱིང་བ་ལ་ཆོག་ཟེར།

དོན་ཞེས་པ་ནི། ཚིག་བྱེད་ཆོག་གིས་གང་གསལ་བར་སྟོན་པའི་བཞེད་གཞི་ལ་གོ་

བ་ཡིན། དཔེར་ན། དུས་ཚིགས་བཞི་ལས་དབྱིད་ཀ་ལ་བསྟོན་བཟུགས་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་
ན། དབྱིད་ཀ་འི་ནམ་པ་དེ་རྗེས་བྱེད་ཀྱིས་བྲངས་ནས་ཚུར་མངོན་བྱས་སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲིག་མཁན་
ལ་གོ་བ་ཞིག་སྟོན་པ་དེར་དོན་ཟེར།

འདི་དག་ནི་ང་ཚོས་སུམ་རྟགས་སྟོང་སྐབས་ནན་ཏན་གྱིས་སྦྱངས་ཡོད་ནའང་། ལག་
ལེན་ངོ་མའི་ནང་དེ་ཙམ་གྱི་ཁྱད་འབྱེད་པའི་དོ་སྣང་ཚུང་སྟོན་གྱི་དབང་གིས་སྐབས་འགར་དོན་
གཅིག་མིང་གི་ནམ་གངས་ལྟ་བུར་མཐོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སྐབས་མཆོམས་འགར་ནི། ལག་
ལེན་ངོ་མའི་ནང་བེད་སྟོན་དེ་ཙམ་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ལྟ་སྒྲངས་དང་ཚོར་
སྣང་འདི་དག་གིས་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བྱུང་ཚེས་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་མིང་བཟའི་
ངེས་ཚིག་བཟོད་དུ་ཡོད་པའི་གནད་འགག་དེ་ཡང་ངོ་འཕྲོད་མ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ངོ་མ་འཕྲོད་
པས་མིང་བཟའི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཐད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པའང་ཉུང་ཉུང་མ་རེད།

འདིར་ངེས་ཚིག་འདྲེན་སྒྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་མཆོན་བྱང་དུ་ཞིག་བཟོད་ན། ལྷ་
གྲུ་ལོ་ཚུང་ཞིག་ལ་མེ་ཏོག་ཅེས་པར་ངེས་ཚིག་ཤོད་ལབ་པ་ཡིན་ན། མེ་ཏོག་ནི་མེ་ཏོག་རེད་ཅེས་
དང་། ཡང་ན་དེ་ལ་དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཁ་དོག་གི་ངོས་ཤིག་དང་། དེ་
ལས་བཅུ་ལ་ན་མེ་ཏོག་གོར་གོར་དང་ལྷུ་མ་པོ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ལབ་ངེས་ནའང་། དེ་ནི་མེ་ཏོག་
ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ངེས་ཚིག་མ་རེད། མེ་ཏོག་ཅེས་པའི་ངེས་ཚིག་བཤད་དགོས་ན། མེ་ཡི་
འབར་སྒྲངས་ནི་ལྷུ་མ་པོ་དང་ལེབ་མོ་སོགས་དབྱིབས་སྒྲ་ཚོགས་དང་། དེ་བཞིན་དམར་ནག་
དང་དམར་མེར། རྩོད་མར་སོགས་ཁ་དོག་སྒྲ་ཚོགས་སུ་སྒྲང་བ་དེ་དང་དབྱིབས་མདོག་གཉིས་
ཐད་ནས་འབྲེལ་བའི་ཚོས་མང་དུ་ལྡན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་དེ་ཐོགས་ཤིང་གནས་པའི་གཞི་
པལ་མོ་ཆེ་བ་ཞིག་རྩ་དང་ཅི་ཤིང་། རྩོན་པ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་རྟ་དང་ཡལ་ག་ཅི་རིགས་པའི་ཅེ་
མོན་ཏོག་ལྟར་ཐོགས་ཤིང་གནས་པས་ན་མེ་ཏོག་ཅེས་བཟོད་པའི་རིམ་པ་ཞིག་བཤད་དུ་ཡོད་
པ་དང་། ཡང་། མེ་ཡང་ཡིན་ཅུ་དང་འབྲེལ་བས་མེ་ཅུ། ལྷ་ག་ཁོག་པའི་ནང་གནས་སའི་གཞི་

ཨ་མ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ན་ཐུ་མ། ས་ལས་བྱ་ཡིན་པས་ན་ས་བོན། བོན་ནི་ཡིག་བསྐྱེད་ནས་པས་
 ཏེ། བྱ་ཡིན་ཞེས་པ་བོན་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲོད་ན་ཡོད་པས་མགོ། མོང་ན་
 ཡོད་པས་ཁྱད་པ། སྤྲོད་ན་ཡོད་པས་ཐོད་པ། སྤྲོད་གྱི་ཆོ་ག་ལས་སྤྲོད་ཆོག་མཆང་ཞེས་པ་
 སྤྲོད་དང་བཤང་གཅི་ཐོན་པའི་མཆང་ཁྲུང་དང་ཉེ་བས་ན་མཆང་ར། ལུས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་
 སྤྲོད་། ལུས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་ཡོད་པའི་སྤྲོད་པ། མདོག་དཀར་པོ་ཡིན་པ་གསལ་ཆེ་བའི་སྤྲོད་ལ་དཀར་
 ཡོལ། ཐོག་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྲོད་མ་ལས་བཅོས་པ་གསལ་ཆེ་བས་སྤྲོད་གྱ། བྱིས་ན་གསེར་
 སྤྲོད་དང་ཚུགས་སྤྲོད་། ཞ་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་མིང་བྱུང་བ་ཡིན། བཟའ་བཏུང་རྒྱ་ལམ་ཡིན་པས་
 ན་རྒྱ་མ། བཅོག་པ་བཤང་བས་ན་བཤང་བ་དང་། དེ་བཤང་སའི་ལམ་ཡིན་པས་བཤང་ལམ་
 སོགས་མང་ཞིང་། མིང་གི་གྲུབ་སྒྲུང་ས་ལ་བསམས་ན་འང་། རིལ་དང་རི། གཅི་དང་གཅིན།
 མགོ་དང་མགོན། ཡར་ཚུར་དང་ཡན་ཚུན། མཐོ་པོ་དང་མཐོན་པོ། ཆོས་དང་ཆོན་སོགས་
 མིང་གི་གྲུབ་སྒྲུང་ས་ཁོ་ནར་ཡང་ཞིབ་ཆ་འབྱེད་རྒྱ་ཁིན་ཏུ་ནས་མང་བ་དང་། དེ་དག་རེ་རེ་བ་
 ཡང་ངེས་པའི་ཆོག་གིས་བསྟན་དུ་ཡོད་པས་མཆོན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སྐད་ཡིག་གཞན་དང་
 ཐུན་མིང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཁྲུང་ཆོས་ཡོད་པའི་ངོས་དེ་ཤེས་ན། ད་གཞོན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་
 རིན་ཐང་ངོ་འཕྲོད་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། འདི་མ་ཤེས་པར་སྐད་ཡིག་གི་ཁྲུང་ཆོས་དང་རིན་ཐང་ཞིག་
 རྒྱུང་མེ་བྱུང་བར་འདོད་ཅིང་། འདི་ཙམ་ནི་ཡིག་སྐད་དང་ཡུལ་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་། ཡང་སྒྲོས་བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྲོད་རིག་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དག་
 གིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པའི་གསུ་སྤྲོད་མཐོང་ནས། ད་ལམ་“བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་ཁག་གི་
 ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་” བཤད་པའི་སྤྲོད་འགྲོའི་ཤེས་བྱར་བཀོད་པ་ཡིན།

གཉིས། བརྗོད་གཞི་དངོས་དང་འབྲེལ་པའི་ཐ་སྙད་ཁག་ཅིག་གི་
བསྟན་དོན་འཆོལ་བ།

སྤྱི་སྐད། ཡིག་སྐད། སྐད་སྐད། ཁ་སྐད། ཡུལ་སྐད། ལུང་སྐད། ཁྱོང་སྐད།
ལོགས་སྐད་ཅེས་དང་། ཁམས་སྐད། དབུས་སྐད། ཨམ་སྐད། རོང་སྐད། འབྲོག་སྐད་ཅེས་
དང་། ཡང་། ཁ་སང་དེ་རིང་གི་དབྱད་སྐད་བ་ཁག་ཅིག་ནས། སྤྱི་སྐད་པོད་མིའི་སྐད་ཟེར་
བཞིག་ཀྱང་སྐད་གིན་ཡོད་པ་བཅས་ནི་སྐད་ཡིག་གི་གནད་དོན་དབྱད་སྐད་བ་ཆོས་བཀོལ་སྤྱོད་
བྱེད་བཞིན་པའི་མིང་བདེ་སྟོར་ཞིག་རེད་དེ། དེ་དག་གི་གོ་དོན་འབྲེལ་སྤངས་ཐད་ཐུན་མོང་
གི་བཞེད་པ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་མིན་སྒྲ་ཆོག་གི་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ང་ཆོས་ངོས་ཟིན་དགོས་
པའི་གནད་དོན་རེད།

སྤྱི་གས་ངོས་གཞན་ཞིག་ནི། གོང་གི་མིང་བདེ་འདི་དག་གིས་བོད་ཀྱི་སྐད་འགྲོས་ལ་
སྤྱི་བབ་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བྱེ་བྲག་གི་འགྱུར་བ་ཅི་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
པར་ངོས་འཛིན་གཅིག་གྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། འགྱུར་བ་ཐེབས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་འཆོལ་རིམ་
ཐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་ཆེ་བས་ལྟ་རྒྱུ་ལ་ཞིག་འདོན་བཞིན་པ་ནི། འགྲིམ་འགྲུལ་དང་འཆོ་
གནས་ཁོར་ཡུག་ཁ་འཐོར་ནས་ཁ་འཐོར་དུ་གནས་པའི་ངོས་ཤིག་རྒྱ་མཚན་དུ་འགོད་ཀྱི་ཡོད་
པ་དེར་གནས་ལུགས་ཁྱོན་ནས་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་ག་ལ་རུང་སྟེ། ངའི་ལྟ་སྟངས་ནི་འདི་དག་
གི་སྟོན་སྤྱི་གས་ཆགས་ཡོད་པ་སྟེ། ངས་ནི་སྐད་ཡིག་གི་འགྱུར་བ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་
སྐད་གསར་བཅད་ཐེངས་གསུམ་བྱས་པ་དེས་ཡས་བཅད་མས་བཅད་དུ་བཏང་བར་ངོས་འཛིན་
ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྐད་གསར་བཅད་ཀྱི་རིམ་པ་དེ་དབུས་གཙང་ཁུལ་སྤྱི་དང་དེ་བས་ཀྱང་
དབུས་ཁུལ་རང་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱར་བཅོས་ཐེབས་པ་ལས། སྤྱི་གས་མཐའི་བོད་ཁུལ་

ཡོངས་ལ་བྱབ་པ་ཞིག་ལག་ལེན་བསྟར་མ་བྱབ་པ་དེ་ནི་སྐད་ཡིག་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་
 བོད་དེད། འདིའི་ཤེས་བྱེད་གསལ་ཤོས་ཤིག་ནི། ཕྱི་ལོ་༡༩༧༩ ལོར་ཡུ་ཤོང་ས་སྐབས་མགོན་
 ཆེན་པོས་གར་ཞན་སྐད་དབང་གནང་སྐབས་ཨ་མ་མོའི་གསར་འཕྲིར་བ་ཁག་ཅིག་ཕྱིན་པ་
 དེ་ཆོས། གར་ཞན་སྐད་དུ་གསུང་སྒྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ནས་སྒྲིན་འགྲོའི་གསུང་ཆོས་དང་། དུས་
 དབང་གི་རིམ་པ་ཆ་ཚང་ཨམ་སྐད་ནང་བཞིན་གོ་བྱབ་པ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད། འདི་ནི་འགྲིམ་
 འགྲུལ་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྲིན་ནས་མེད་པའི་ཡུལ་ལུང་གཉིས་པར་སྐད་ཀྱི་མཐུན་ཆ་དང་མཚུངས་
 ཆ་ཡོད་པའི་ངོས་རེད།

ད་དུང་ཤེས་བྱེད་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་སྟེ། བོད་ས་སྐོད་སྐད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 པ་ཁག་ནས་རིགས་རུས་ཀྱི་མཆེད་ཁྲུངས་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། མདོ་སྐད་
 སྐད་འབྲུམ་ཁོངས་ལྟག་མཆོར་ཁྲུལ་གྱི་བོད་པ་ནམས་ཡུལ་དབུས་འཕན་པོ་ནས་མཆེད་པའི་ཤེས་
 བྱེད་དུ་ཡུལ་དེའི་སྐད་འགྲོས་ནང་འཕན་སྐད་རང་སོར་གནས་པ་མང་བ་ནས། དེ་བཞིན་མདོ་
 སྐད་ཁྲུལ་གྱི་བོད་སྟེ་ནམས་བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་མཐའ་སྐྱུང་དམག་དཔུང་ཁག་གཞིས་ཆགས་
 པ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ཁྲུངས་འདེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་དག་གིས། དེ་སྤྱིར་བོད་ཁམས་
 རྒྱུལ་པོའི་སྐད་འགྲོས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ནའང་། རིམ་པས་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་དང་ཡང་སྒྲོས་
 སྐད་གསར་བཅད་གནང་རིམ་དག་བོད་ས་ཡོངས་ལ་བྱབ་པ་ཞིག་ལག་བསྟར་མ་བྱབ་པ་དེས།
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་སྐད་དེ་ཡང་རིམ་པས་ཉམས་པར་གྱུར་ནས་ཡུལ་ལུང་གྲེ་བྲག་པའི་སྐད་གདངས་སྒྲ་
 ཆོགས་སུ་གྲེས་པར་ངོས་འཛིན་དགོས་པའང་ཡིན་པར་འདོད།

མཆོམས་འདིར་དག་ཆ་ཞིག་གི་སྒྲོར་བཤད་འདོད་པ་ནི། ལྷག་མཆོར་ནི་ཡུ་ཤོང་ས་
 མཆོག་འབྲུངས་ཡུལ་ལ་བརྟེན། བོད་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་མང་པོའི་ནང་སྒྲེབས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་།
 དག་ཆའི་ཐད་ས་ཏ་བཏགས་སྟེ་ག་བཞག་སྟེ་ག་ཅེས་དང་། འ་ཆ་འགྲེང་བུ་འཆོར་ར་བཞག་
 འཆོར་ཞེས་འབྲེ་བཞིན་པ་ནི་དག་ཆ་མོར་བསྟན་པ་ཞིག་རེད། དག་ཆ་ངོ་མ་ནི་ལ་ཏ་བཏགས་

ལྟ་བུ་བཞག་ལྟ་བུ་ མ་ཆ་འབྲང་བུ་མཆོར་བཞག་མཆོར་ལྟ་བུ་མཆོར་ཞེས་འབྲེ་དགོས་པ་སྟེ།
དེ་ནི་ད་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་མཆོར་གྱི་གཤམ་ན་འོག་ལུང་མཆོར་ཟེར་བ་དེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཅིས་
པའི་ལྟ་བུ་བྱ་བ་ཡོད་པའི་མཆོར་ས་ལ་ལྟ་བུ་མཆོར་ཞེས་འབྲེ་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དེར་སངས་ཡང་
འོག་ལུང་མཆོར་ལ་བ་ལུང་ཅི་དང་། ལྟ་བུ་མཆོར་ལ་ཏང་ཅི་ཞེས་སྒྲུ་བྱུར་གསལ་པོར་ཡོད་པ་
ཡིན།

འདི་ལྟར་བཞག་པས། སྤྱི་སྐད། ཡིག་སྐད། བལ་སྐད་དང་། ཁ་སྐད། ཡུལ་སྐད།
ལུང་སྐད། ཁྲིང་སྐད། འོགས་སྐད་ཞེས་དང་། ཡང་ཁམས་སྐད། དབུས་སྐད། ཨམ་སྐད།
རོང་སྐད། འབྲོག་སྐད་ཅེས་མང་དུ་གྲེས་སའི་ཁྲངས་སྟེ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་བ་དང་། ཁྲངས་སྟེ་དེ་
རྟེན་པས་ད་གཞི་དེ་རིང་ཁ་སང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་ནས་བོད་ལ་སྤྱི་སྐད་ཅིག་དགོས་
མཁོ་འདུག་ཅེས་དང་། སྤྱི་སྐད་ཀྱི་ཆད་གཞི་དེ་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གང་གི་སྐད་དུ་བྱེད་
འོས་མིན་གྱི་དགོངས་འཆར་བཏོན་དང་འདོན་བཞིན་པའི་རིགས་ཀྱིས་“སྤྱི་གསོ”ཞེས་པའི་
ཆོག་འདི་པོད་སྤྱོད་མ་བཏང་འདུག་པ་ནི་ཡ་མཚན་རེད། ཅི་སྟེ་གནའ་པོའི་སྐབས་སམ། ཡང་
ན། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཐོན་མི་སྤྱོད་པས་བོད་ཀྱི་སྐད་གདངས་གཞི་ལ་བཞག་ནས་
གསར་དུ་བརྩམས་པའི་ཡི་གེ་བཟོ་སྐབས་ཙམ་ལ་བསམས་ན་ནི། དེ་དུས་བོད་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་
པའི་སྤྱི་སྐད་ཅིག་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་མང་དུ་རྟེན་བྱུང་ལ། དེ་རིང་ཁ་སང་གི་བོད་ཡིག་རང་
གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཡིག་སྐད་དུ་བྲིས་པའི་རྩོམ་དང་སྟེགས་བམ་གང་ཡང་མདོ་དབུས་ཁམས་
གསུམ་གྱིས་གཅིག་གྱུར་གོ་སྤྱོད་བྱུང་བ་ནི་ཐག་ཉེ་སའི་ཤེས་བྱེད་ཅིག་རེད།

དེ་ནི་ཐ་སྟོན་འདི་དག་གི་གོ་དོན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཙམ་བྱས་ན། སྤྱི་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་
ནི་དགོས་མཁོའི་ངོས་དང་གནས་སྟངས་ཀྱི་ངོས་གང་ནས་བཞག་གྱུང་དོན་གཅིག་ལྟ་བུར་སྤང་
ཞིང་། དེ་བཞིན་ཁ་སྐད་དང་ཡུ་སྐད་གཉིས་ཀྱང་དོན་གཅིག་ལྟ་བུར་སྤང་བ་སྟེ། ཡི་གེ་བསྐྲགས་
གདངས་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་གཉིས་ཐད་དུ་ཡུལ་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་པར་བྱུང་བ་དེར་

ཡུལ་སྐད་དམ་ཁ་སྐད་དུ་རྩིས་འཛིན་གྱིད་པ་བཟད་ཏུ་ཚུ་ལ་མང་པོ་ཞིག་མཐུན་པར་འདུག ཡལ་
 སྐད་ཀྱི་གོ་དོན་ཐད་འབྲེལ་བ་གད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཚུར་བསྟུས་ན། དམངས་མའི་སྐད་དང་།
 བོད་ཀྱི་འབངས་མི་ཕལ་མོ་ཆེ་བས་གོ་སྟོན་བྱུང་བའི་སྐད་ཆ་གཉིས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་ལས།
 རེད་རང་ལ་མཆོན་ན། ཡལ་སྐད་ཅེས་པ་ནི་འབངས་མི་ཕལ་མོ་ཆེ་བས་གོ་སྟོན་བྱུང་བའི་སྐད་
 འགྲུལ་གིག་ལ་རྩིས་འཛིན་དང་ཆབས་ཅིག་པར། ཡལ་སྐད་ནི་ཁྱི་སྐད་དང་གཞི་ལ་ཐག་ཉེ་གོས་
 ཀྱི་གཞི་སྒྲིམ་ཞིག་དུ་རྩིས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་རིང་ཁ་སང་གི་ཕྱིར་སྟོན་བོད་མའི་སྐད་
 འགྲུལ་འདི་ནི་ཡལ་སྐད་ཀྱི་ཆབ་མཆོན་ཡག་གོས་སུ་རྩིས་འཛིན་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་མང་
 པོ་མི་དགོས་པར་ཆོག་གཅིག་གིས་ར་སྟོན་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། ཕྱིར་སྟོན་བོད་མའི་སྐད་འདི་ནི་
 ཨ་མ་སྐད་མ་རེད་ལ། དེ་བཞིན་ཁ་མས་སྐད་དང་དབྱས་སྐད་ཀྱང་མ་རེད། འདི་ནི་ཕྱིར་སྟོན་
 བོད་འབངས་ཕལ་མོ་ཆེ་བས་གོ་སྟོན་འཕེར་བསྟན་པའི་ཡལ་སྐད་ཅིག་རེད།

གསུམ། བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འཆོལ་བ།

ཡུལ་སྐད་ནི་ཡུལ་ལུང་གྱི་བྲག་པ་རེ་རེར་སྐད་གདངས་རེ་དང་སྐད་འགྲུལ་རེ་ཡོད་པ་
 དེར་བྱ་ཞིང་། ཡིག་སྐད་ནི་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་སྐད་རང་ལ་རྩིས་འཛིན་དགོས་པ་གཞི་རྩར་བཞག་
 རྟེན་དཔུང་པ་བཟང་ན། དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ནི་བད་གསར་པ་དང་རྟིང་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་
 བ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་། བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་ཡིག་སྟོན་གྱི་བཟང་བ་ནས་རིམ་པས་བད་ལ་
 གསར་རྟིང་གི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་ཡིན་པའི་རྩིས་འཛིན་ཐོབ་ཅིང་། རྩིས་
 འཛིན་དེའི་འོག་ནས་སྐད་གསར་བཅད་ཐེངས་ཁ་ཡར་གནང་བ་དེས། བད་གསར་པ་དང་རྟིང་

1) བད་གསར་རྟིང་གི་མཆོམས་ཆོགས་ནི། སྐད་གསར་བཅད་རང་ལ་གཞི་བྱེད་པ་རྟེ། ཏུས་རབས་
 བདུན་པའི་ནང་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་སྐད་གསར་བཅད་དང་པོ། ཏུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་སྐྱེལ་ཞང་གསུམ་
 སོགས་ནས་གསར་བཅད་གཉིས་པ། ཕྱིས་ཏུས་རབས་བཅུ་པའི་ནང་ལོ་ཆེན་རིན་པམ་སོགས་ནས་གསར་བཅད་

པའི་ཁྱད་པར་དེ་བས་ཀྱང་གསལ་པོར་བྲེས་ཡོད་པ་སྟེ། ཡིག་སྐད་ལ་བད་སྟོན་རྣམ་གཞག་གི་
རྒྱ་མཚམས་ཡོད་དབང་གིས་གསར་བཅད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱབ་པ་ལྟ་བུ་
བྱུང་ཡོད་ནའང་། ཡུལ་སྐད་ནང་གསར་བཅད་ཀྱི་གཏན་འབེབས་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱབ་པའི་
ལག་ལེན་བསྟར་བྱབ་མེད་པ་ཡིན་ལྟ་བུས། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་ལ་བད་སྟོན་རྣམ་
གཞག་གི་འགྲོས་དང་མཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་བས་ཀྱང་སྐད་ཀྱི་གདངས་
ལ་ཉེ་བག་ཆེན་པོ་ཤིང་ཡོད་པ་རེད། སྐད་གསར་བཅད་མ་གནང་གོང་དང་། ཡང་ན། གསར་
བཅད་གནང་དུ་ཟིན་ནའང་བདལ་བྱབ་ཏུ་བཅུད་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་མ་དར་བའི་དབང་གིས། དེང་
ནའང་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་གནའ་པོའི་དོ་རིང་དང་བྲག་བཞོས་ཡི་གེ་ ཤོག་བྲི་ལ་ཡིག་རྒྱུ་དང་
ཁྲམ་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ཡིག་འགྲོས་ལ་ཞིབ་ཀྱིས་དཔྱད་པས། དེང་གི་ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་
བར་སྐད་གསར་བཅད་ཀྱི་བཅོས་བསྐྱར་སྟེབས་པ་དང་མ་སྟེབས་པའི་བྱར་པར་ཞིག་དང་། ཡུལ་
སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ངོས་ཤིག་ལས་སྒྲ་པོར་མཐོང་བྱབ་པ་ནི། གནའ་པོའི་
ཡིག་རྒྱུ་གི་འགྲོས་རིམ་ནང་། ད་ལྟའི་ཨ་མདོའི་ཡུལ་སྐད་བཞིན་བྲིས་པ་མང་དུ་སྤང་བ་དེ་
རེད། དེ་ནི། མེ་ལ་མཉེ་ཞེས་དང་། མི་ལ་མཉེ་སོགས་ད་ལྟའི་ཡུལ་སྐད་དང་གནའ་པོའི་ཡིག་

གསུམ་པ་གནང་ཞིང་། དེ་ཡང་སྔ་མ་སྔ་མར་བད་རྒྱུ་མ་ཕྱི་མར་བད་གསར་པའི་ཐ་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་བྲེས་
པ་ཡིན། འོན་ཏེས། སྤྱི་གསལ་སྟོན་རིན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་མཛད་པ་《བད་གསར་རྒྱུ་གི་རྣམ་གཞག་ལི་ཤིའི་
གྱུར་ཁང་》 ནི། དུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་སྐྱེས་པའི་གསུམ་གྱིས་སྐད་གསར་བཅད་མ་མཛད་སྟོན་ལ་བད་
རྒྱུ་དང་། དེ་ཕྱིས་གསར་བཅད་རིགས་ལ་བད་གསར་པའི་མཚམས་ཆོགས་སུ་བཟུང་གནང་བའི་གསལ་བཤད་
བཞོད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་། རྒྱ་དང་སོག་པོའི་སྐད་པོད་སྐད་ནང་ཞུགས་པ་ཁག་ཅིག་སྐད་གང་ཡིན་
ཤེས་མ་བྲེས་ནས་བོད་སྐད་དུ་འབྲུལ་འགྲོ་བའི་དཔེ་མཆོན་ལ། རྫོན་པོ་ལ་ཕྱིང་སང་། གུམ་ཅེ། ཅག་ཅེ་སོགས་
བཞོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སོག་སྐད་ཀྱི་བདའི་དཔེ་མཆོན་དུ། དབང་ཆེ་བ་ལ་ད་ར་ཁ་ཆེ་སོགས་དང་། ལེགས་
སྒྱུར་གྱི་སྐད་བྱར་ཆག་པའི་དཔེ་སྟོན་དུ། ས་རྟོ་ར་ལ་བ་རྟོར། ལུ་ཀྲི་ཀ་ལ་ལུ་ཀྲི་ག་ ལུ་ཅུ་ལ་ཅུ་ཆོ། ཀེ་ས་ར་
ར་ལ་བ་ཡིན་པ་བྱར་ཆག་པས་གོ་སར། མཁྱིན་པའི་སྐད་དོད་གྱི་ལ་བྱར་ཆག་པས་གོ་བ་སོགས་དང་། བོད་སྐད་
ཉིད་མ་དག་པས་བད་རྒྱུ་དུ་འབྲུལ་འགྲོ་བར་ཡང་། སོར་མོའི་རིས་ལ་སོར་རིས་ཞེས་པར་བོ་རིས་སོགས་མང་
བ་དག་ལི་ཤིའི་གྱུར་ཁང་དུ་མཐའ་ཡས་པར་བཞོད་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱང་གནད་དུ་མཐོང་ངོ་། །

སྐད་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྔོང་བ་དང་། ཡང་། གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་ནང་པན་ཚུན་འདམ་ངའི་ཚུལ་
 གྱིས་སྦྱོང་སྔོལ་གྱི་དབང་གིས། གཅིག་ལ་གཆིག་དང་གཅོག་ཞིག་ལ་ཟེག་དང་། ཅི་ལ་ཆི་
 སོགས་སུ་འབྲི་སྔོལ་དང་སྔོག་སྔོལ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའང་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན།
 ཨམ་སྐད་རང་དུ་བྱས་པས་བརྩ་གཅིག་ལ་བརྩ་གཅིག་དང་། ཅི་ཞིག་ལ་ཆི་ཟེག་ཟེར་སྔོལ་དེང་
 ནའང་མ་ཉམས་ཡོད། འདི་ནི་ཡིག་སྐད་དང་ཡུལ་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་དཔེ་མཆོན་ཅི་མ་
 རེད།

གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ཡིག་སྐད་གྱི་དག་སྒྲེབ་ངེས་གཏན་དུ་བྱས་ནས་འབྲི་འགོད་
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནའང་། དེ་ཡུལ་སྐད་གྱིས་སྔོག་བཟའི་སྐབས་སུ། མིང་གཞི་དང་འདོགས་
 ཅན་སོགས་ཁ་ཡར་གྱི་སྐྱ་གདངས་ལས་མི་ཐོན་པའང་མང་བ་སྟེ། གྱི་ལ་གྱི། བྲགས་ལ་བྲགས།
 སྔོ་མ་ལ་སྔོ་མ། བྲག་ལ་བྲག། བྲལ་ལ་བྲལ། བྲོག་ལ་བྲོག་ཅེས་ར་བཏགས་ལ་ཡ་བཏགས་གྱི་
 གདངས་གྱིས་བཟོ་དེ་པ་དང་། ཡང་། སྔ་རྩོ་ལ་སྔ་རྩོ། བྱ་རྩོ་ལ་བྱ་རྩོ་ཞེས་མིང་གཞིའི་སྐྱ་
 གདངས་ལས་འདོགས་སྦྱོར་གྱི་སྐྱ་གདངས་ཆེ་བ་དང་སྔོག་པ། དེ་བཞིན་དུ། དཔལ་ཀོ་ལ་དཔལ་
 ཀོ་སྤྱན་ལ་སྤྱན། སྤྱན་པ་ལ་སྤྱན། སྤང་པོ་ལ་སྤང་པོ། སྤུ་ལ་སྤུ་ཞེས་འདོགས་སྦྱོར་གྱི་ཡི་
 གའི་སྐྱ་གདངས་དོར་ནས་བཟོ་དེ་པ་སོགས་མང་བ་འདི་ཡང་གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས་བྱས་ན། ཡུལ་

༡) གཞན་ཡང་། ཨམ་སྐད་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་པས་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བར་ཡོད་པ་སྟེ། སྤྱང་ལ་སྤྱང་།
 བྲལ་ལ་བྲལ། བྲུ་ལ་ལ་བྲུ་ལ། བྲུ་ལ་ལ་བྲུ་ལ། སྤྱང་ལ་སྤྱང་། བསྐངས་ལ་བསྐངས། སྤྱག་ལ་སྤྱག་ བྱས་དང་
 བྱེད་པ་ལ་ཡས་དང་ཡེད། དེད་ཅག་ལ་འདྲ་ཆེ་ག་ དར་བ་ལ་དར་ར། ངར་བ་ལ་ངར་ར། མོར་བ་ལ་མོར་ར།
 དཀར་པོ་ལ་དཀར་རོ། མོར་བུ་ལ་མོར་རུ། འཛོར་བུ་ལ་འཛོར་རུ། བསྟོད་པ་ལ་བསྟོད་ར། ཁྲ་བྱང་ལ་ཁྲ་
 རང་། བརྩ་བྱག་ལ་བརྩ་རུག་ སྤྱིད་པ་ལ་རྩད་པ། སྤྱུ་ལ་ར། བོ་མོ་ལ་ནོ་མོ། སྔོབས་པ་ལ་ནོབས་པ། སུན་
 ཆོགས་ལ་སུན་ཆོགས། རྩོ་ཆེ་ལ་མག་མོ་ལ་རྩོ་ཆེ་ཏག་མོ། པ་མ་ལ་ཏ་མ། བག་ལ་ལ་ཏག་ལ། བེགས་ལ་ལྟིགས།
 འབྲལ་བ་ལ་འབྲུལ་བ། རི་སྤལ་ལ་རུ་སྤུ། ཁྱོ་ལ་པོ་ལ་ཁྱོ་ལོ། སེལ་ཏྟིག་སེལ་ཏྟིག་ སྤང་གང་ལ་བྱང་གང་།
 སྔོག་ལ་སྔོག་ འབྲོག་ལ་ལ་འབྲོག་དཔལ། སྔོག་ལ་ལ་སྔོག་དཔལ། བྲགས་ལ་ལ་བྲགས་དཔལ། བཙོ་བཙུད་ལ་
 བཙོ་བཙུད། ཁྱ་མཆོ་ལ་ཁྱ་མ་མཆོ། ས་གཞི་ལ་སག་གཞི། ཁྱ་མཆོན་ལ་ཁྱ་མ་མཆོན། སྤྱ་ཙལ་ལ་སྤྱ་ར་ཙལ་
 སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་བ་ནས། དེ་བཞིན་དབྱས་སྐད་དང་ཁམས་ནང་དུ་འང་འདི་འདྲ་མང་བ་ཡིན།

སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་
ན། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་བྱུང་པར་ཞིག་ཀྱང་སྟོན་གྱིན་ཡོད་པ་ཡིན་སྟབས། རོན་
གཉེས་ཅན་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཤེས་ཚད་ལྡན་པ་ཚོས་འདི་ཐད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འདྲ་གནད་
འགག་ཅིག་ནི་རེད་སྟེ།

གནད་འགག་གི་སྟེ་བ་ནི། རྩོམ་ཡི་གེ་འབྲི་སྐབས་ཁ་སྐད་དེ་ཡིག་སྐད་ནང་འབྲིང་
དགོས་སམ། ཡིག་སྐད་དེ་ཁ་སྐད་ནང་འབྲིང་དགོས་པ་དེ་རེད། ད་ཕན་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་
དག་ནས་འདི་ཐད་ལྟ་ཆུ་ལ་བཞོན་རིམ་ནང་། ཡིག་སྐད་དེ་ཁ་སྐད་ནང་འབྲིང་ན་ཡིག་སྐད་དེ་
ཡང་བརྒྱུ་ཀྱི་ལས་མེད་སྟབས། ཁ་སྐད་དེ་ཡིག་སྐད་ནང་ཅི་ཅམ་འབྲིང་བྱུང་པ་དེ་ཚོད་ཀྱིས་
ཤོད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་སྒྲར་གསོ་བྱུང་པ་དང་། འདི་ནི་ད་ལྟ་རྩོམ་གྱི་སྐད་ཀྱི་དགོས་མཁུ་སྤྱོད་མཁན་
ཚོར་མཚོན་ན། གཞི་རྩ་ཡོད་ན་མེད་ན་དེ་ཆགས་ཡོད་ན་འདྲ་། འདི་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་
མཁན་མང་པོ་ཞིག་ནི་མ་གྱུར་ནས་འདྲུག་པ་དེ་ནི་རང་ཉིད་གང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་ལྱང་གི་སྐད་
དེ་རང་ཉིད་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་ཤོས་སུ་སྒྲུབ་བཅོས་ཉིད་ལ་བརྟེན། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞན་གྱི་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་
པའི་ལྟ་ཆུ་ལ་སྤེལ་མཁན་ཡང་ཁ་ཡར་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཤོད་ཀྱི་སྐད་ཉམས་དམས་སོང་
བ་དང་། སྐད་སྐད་སྒྲར་གསོར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གཞི་སྟེ་བ་ནི། ཤོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་ནང་ཡི་
གེ་ཤེས་མཁན་ལས་ཡིག་ཚོང་ས་པའི་གུང་ས་འཛོལ་མཐོ་བ་འདི་རེད། ནམ་ཞིག་ཡིག་ཚོང་ས་
པ་མེད་པར་གྱུར་ན། དེ་ཤེད་ནས་སྐད་སྐད་སྒྲར་གསོར་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། འདི་ནི་གནས་
ལུགས་གི་ཤེས་པ་རེད། དེ་མིན་ཅིག་བྱེད་དགོས་རེད། དེ་ལེགས་པོ་རེད་ཅེས་དབྱེད་གཏམ་སྤེལ་
བ་ཅམ་གྱིས་སྐད་སྐད་སྒྲར་གསོ་ལ་ཕན་གྱི་མ་རེད། གང་དུ་འདྲུག་སྐད་ནང་ཡུལ་སྐད་བསྐྱེ་
སྐད་མ་གྱུས་པར་རྩོམ་ཡིག་སྤེལ་དགོས་པ་དེ་གནད་འགག་གི་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་འདྲོད།

ཡང་བསྐྱར་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱ་བྱུང་བསྐྱེད་པ་ནི། ཡུལ་སྐད་དེ་གང་ཞིག་ལ་ཟེར་
བ་དེ་རེད། ད་ལྟོ་ཤོད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཤོད་ལ་ཡུལ་སྐད་ཆེན་པོ་གསུམ་སྟེ། མདོ་

དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྐད་གསུམ་ནི་ཡུལ་སྐད་ཆེན་པོ་གསུམ་ཡིན་ལ། དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་
ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་མང་དུ་ཡོད་སྟབས། ད་ལྟོ་བོད་སྐད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནི་ཡུལ་སྐད་ཤུགས་
ཆེ་ཐང་གི་གནས་སྐབས་ཤིག་ལས། དེའི་སྟེང་ན་སྤྱི་སྐད་ཀྱི་གཞི་འཛིན་སར་རུང་བའི་གཞི་ཅ་
མང་པོ་ཞིག་མེད། དོན་འདིས། ཕྱིར་སྔོན་བོད་མིའི་སྐད་འགྲོས་འདི་ནི་ཕལ་སྐད་ཀྱི་ཆབ་མཆོན་
ཡག་ཤོས་རེ་ད་ཅེས་ངས་གོང་ནས་ཞུས་པ་འདྲ་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྡེ་མོ་འདི་ལ་གཏད་པས་ཡིན་ལ།
མ་གཞི་ནས་སྐད་ཡིག་གི་འགྱུར་བ་ནི་གཞི་ཅའི་སྐད་གདངས་གཅིག་རང་ནས་ཕྱོགས་གྲུས་བྱུང་
བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། གཅིག་གྱུར་གྱི་གཞི་ཅའང་ཕྱོགས་གྲུས་སོང་བའི་ཡུལ་སྐད་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་
བར་ཐག་ཏེ་ཉེར་གཏོང་བ་ནས་མགོ་བརྒྱགས་ཏེ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་དགོས་པ་ལས།
གྲོས་ཆོད་འཛིན་པ་དང་། བྲིམས་ཡིག་བཟོ་བ་སོགས་དབང་བསྐྱར་གྱི་ལམ་ནས་ལུས་པ་ཐོན་
རྒྱ་ཞིག་མིན་སྟབས། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ཏེ་ཉེར་གཏོང་ཐབས་ལ་འབད་
དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་གཞི་ཅའི་མཐུན་ཆེན་ནི། འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་
གམ། ཆབ་སྲིད་དང་རིག་གནས། དཔལ་འབྱོར་བཅས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཅིག་ཏུ་འཆོ་སྔོན་བྱབ་
དགོས་པ་དེ་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ང་ཆོར་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་ནི། བོད་འདི་སིལ་བྱར་འཐོར་ནས་
ཡུལ་ལུང་བཅད་བཟུང་གི་ནམ་པར་གྱུར་པ་དེས། དེ་བཞིན་གྱི་སྐད་འགྲོས་ཀྱང་ནམ་པ་སྒྲུབ་ཆོགས་
སུ་འགྱུར་བར་བྱས་ཤིང་། གང་ཞིག་འཆོ་སྔོན་ཁོར་ཡུག་གཅིག་ནས་ཕྱོགས་གྲུས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་
མང་དུ་བྱུང་བ་དེ་ཤིང་གྱིས་སྐད་འགྲོས་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་དང་། སྐད་འགྲོས་ལ་འགྱུར་བ་
ཐེབས་ཤུགས་ཀྱིས་ནང་བསམ་སྒྲེའི་རིམ་པར་ཡང་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ཉམས་
ཞིབ་པ་ཆོས། བོད་སིལ་བྱར་འཐོར་བ་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཞིན་སེམས་ཁམས་ཡོངས་སུ་གཏོར་བའི་
རིམ་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་སྐད་ཡིག་ཕྱོགས་གྲུས་དང་སེམས་ཁམས་ཕྱོགས་གྲུས་མང་དུ་བྱུང་
བ་དེས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་ཉམས་སུ་བརྒྱག་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་

ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་དང་
 རྒྱལ་ཁབ་སྐར་གསེབ་ཀྱི་དཔེ་གང་ལའང་། ཐུན་མོང་གི་འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་ཅིག་དང་། དེ་
 འབྲེལ་གྱི་མེད་སྟོང་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་པ་དང་། སེམས་ཁམས་གཅིག་གྱུར་པ་ཞིག་དགོས་
 པའི་དགོས་འདུན་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་དེ། འདིའི་སྐོར་ནས་བཤད་ནའང་གནས་ལུགས་ཀྱི་
 མཐིལ་ཉོག་མཁུ་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད་པའི་ཆོད་རེད། བོད་བཙན་པོའི་སྐབས་དང་ཡང་སྐོས་
 ཏུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དེར་བོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་སྐད་འབྲོས་གཅིག་གྱུར་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཐོན་
 མི་སྡེ་རྣམས་བོད་ཡིག་གསར་བཟོ་གནང་བ་དང་། བད་སྟོང་པའི་ནམ་གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་
 ཟུབ་པ་བྱུང་བའི་ཆ་ཉིན་གཅི་བོད་འཇུག་དེ། དེ་ཏུས་བོད་ཁམས་ཡོངས་ནས་སྐད་འབྲོས་གཅིག་
 རང་མེད་སྟོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་རེད།

འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྒྱ་སྐད་ཅིག་གཏན་འབེབས་ཁྱེད་དགོས་ན།
 ཡུལ་གང་ཞིག་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་ཉེ་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ཉིན་འཛོམས་
 དགོས་པའི་ཆད་འཛིན་དེ་ནི། ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གནས་བབ་ནང་འབྲེལ་སྟོང་མི་རུང་
 བ་སྟེ། ད་ལྟའི་བོད་དུ་རྒྱ་ཡིངས་ལ་བྱུང་བའི་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་
 ཀྱི་ཉེ་གནས་གཏན་འབེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད། འདི་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བཀག་རྒྱའི་འོག་གི་ད་ལྟའི་བོད་
 ཡུལ་ལ་མཆོན་ན། གཞི་འཛིན་ས་རག་དཀའ་བའི་གནད་དོན་གྲས་ཀྱི་གཅིག་རེད། དེ་བས་
 ན། ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྟོབ་དེ་བ། ལ་མདོའི་ཁ་སྐད་སྟོབ་དེ་བ། ཁམས་སྐད་སྟོབ་དེ་བ་སོགས་

༡) ཆོལ་ཁ་རེ་རེ་སྐད་མཛོད་རེ་བཟོ་བཞིན་པ་ནི། ཆོལ་ཁ་རེ་རེ་བའི་ནང་ཡུལ་སྐད་དེ་བརྟན་པོར་གནས་
 ཐབས་དང་། ཆོལ་ཁའི་ཡུལ་སྐད་དེ་ཆོལ་ཁ་ཕན་ཚུན་བར་གོ་བད་སྟོང་པར་ཕན་ཆ་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། དེ་
 ཅུ་མ་ནི་ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་ནང་ཕན་ཚུན་ཅུ་མ་ལ་ལས་མེད་བྱུང་བའི་ཡུལ་མེད་པ་ནས། ཡང་སྟོགས་གཞན་ཞིག་
 ནས་བཤད་ན། བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཁྱེད་མཁན་ཆོར་དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆར་མཁོ་གལ་
 ཆེ་བ་ཡིན། ཀལ་ལྟར། ཆོལ་ཁ་ཕན་ཚུན་གྱི་སྐད་བད་སྟོང་མཁན་དང་། མི་རིགས་གཞན་དག་ནས་བོད་ཀྱི་
 ཡུལ་སྐད་གང་རུང་སྟོང་བར་ཕན་པ་ཡོད་པ་འདྲ་ཡིན། ཡང་། བོད་ཀྱི་དུས་དེ་བཀག་ནང་། ཆོལ་ཁའི་ཡུལ་
 སྐད་དེ་ཡིག་སྐད་ནང་ཁོར་ནས་ཡིག་སྐད་ནང་བཞིན་གྱི་བད་འཕྲོད་པར་བར་ཆད་ཆེ་བ་སོགས་འབྱུང་གིན་ཡོད་
 པར་ཡང་བསམས་དགོས་པ་མང་ངོ་། །

གསར་བསྐྱེགས་འདི་དག་ནི་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་ལ་བར་ཆད་བཟོ་བྱེད་ཅིག་ལས་གཞན་གྱི་
དགོས་པ་ཅན་ཅང་མེད་པར་འདོད།

དེ་ནི་ཁོ་ཉེ་ཏུ་ནས་ཐག་ཉེ་སར་སྒངས་ཏེ། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
ལ་བརྟམས་ན། ཡིག་སྐད་དུ་བྲིས་པའི་ཚོམ་དང་སྒྲེགས་བཅས་གང་ཞིག་མཛོད་དབུས་ཁམས་གསུམ་
གྱི་མི་སྤྱི་བསྐྱེགས་ནའང་དེའི་དོན་དག་མི་གོ་བ་ཡོང་དུ་མེད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དབུ་ཅན་དང་
དབུ་མེད་གང་དུ་བྲིས་ནའང་ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་མཛོད་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་མི་སྤྱི་བ་
སྤྱོད་པ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་རེད་ལ། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྟོན་ཅི་
ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་ལྟར་ནའང་། ཡི་གེ་དེ་ཨ་མཛོད་བས་བསྐྱེགས་ན་ཁམས་པས་མི་གོ་བ་དང་།
ཁམས་པས་བསྐྱེགས་ན་དབུས་པས་མི་གོ་བ། དབུས་པས་བསྐྱེགས་ན་ཨ་མཛོད་བས་མི་གོ་བ་ཡོང་
གི་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་མཛོད་སྤྱི་བ་གནས་སྟངས་རེད། འདིས་ཅི་སྟོན་ཅི་ན། ཡིག་སྐད་དེ་ཡུལ་
སྐད་དུ་སྟོན་ཐུག་ཐུག་གིས་དང་དེ་བཞིན་བཤད་ཐུག་གིས་པན་ཚུན་བར་སྐད་ཆ་ཉན་བཤད་གྱི་ལས་
ནས་བརྗེ་འཕྲོད་གྱིན་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་དེ་རེད། དོན་འདིས། སྤྱིའི་ཆ་ནས་སུ་
རགས་པའི་ཚུལ་དུ་བྱས་པས། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་ནི་སྟོན་གང་སྐད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཞིག་ཡིན་
པ་མཐོང་ཐུག་པ་ཡིན།

བཞི། སྟོན་གང་སྐད་གཅིག་གྱུར་ཡོང་ཐབས་ཐད་ཀྱི་བམས་ཚུལ།

སྤྱིར་བཏང་གི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ལྟར་བྱས་ན། ཡི་གེ་ལ་ནི། བྲི་བྲ་གཟུགས་ཀྱི་ཡི་གེ་
དང་། མཉན་བྲ་སྐྱ་ཡི་ཡི་གེ་ གཟུགས་སུ་སྒྲུབ་བ་བརྟ་བྱའི་ཡི་གེ་བཅས་སུ་ཡོད་པ་ལས། བྲི་
བྲ་དང་བརྟ་བྱའི་ཡི་གེ་ནི་པོད་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་གཅིག་ལས་གཉིས་སུ་མེད་ནའང་། མཉན་བྲ་
སྐྱ་ཡི་ཡི་གེའི་ཐད་སྐྱ་གང་སྐད་འདོན་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མང་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ད་ལྟའི་བཤད་

སྒྲུང་སྒྲུང་བྱས་ན། སྐད་དང་ཡི་གེའི་བར་གྱི་བྱད་པར་རེད། འདི་ལྟོ་བྱད་པར་བྱང་སྟབས། ས་
གནས་ཁ་གསུང་གི་ཡུལ་སྐད་དེ་ས་གནས་གཞན་ཞིག་གི་ཡིག་སྐད་དང་། ཡང་། ས་གནས་གཞན་
ཞིག་གི་ཡིག་སྐད་དེ་ས་གནས་གཞན་ཞིག་གི་ཁ་སྐད་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། འདི་ས་ག་རེ་སྟོན་
གྱི་ཡོད་པ་རེད་ལའང་། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་ལ་སྟོན་ས་སྟོན་འཛིག་གི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་
པ་དེ་རེད།

གོང་ནས་རོབ་ཞུས་ལྟར། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་ལ་གདངས་གྱི་བྱད་པར་ཡོད་
པ་དེ་ཆུང་དུ་དང་མེད་པར་གཏོང་དགོས་ན། ང་ཆོས་ཡི་གེའི་སྐྱེ་གནས་གཞི་ལ་བཞག་ན་ལས་གཞན་
གྱི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་བཙུག་མེད། ཡིན་ནའང་། བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་མང་ཤོས་ནི་ཡིག་ཆོངས་
པ་ཡིན་སྟབས། ང་ཆོས་ཡི་གེའི་སྐྱེ་གནས་ཚུལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་འགྱུར་བ་གཏོང་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་
དེ་ཆུང་དུ་ལས་མེད། ད་ནི་ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ། ད་ཕན་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་འགྲིམ་འགྲུལ་
སྟབས་མི་བདེ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བགྱངས་ནས་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་ལ་གཞོན་པ་ཐེབས་སྟོར་བཞིན་པ་
རེད་དེ། འདི་ཚུལ་ནི་རྒྱ་མཚན་ཕྱོགས་གཏོགས་ཚུལ་ལས་གཞན་འགག་གི་ཁྲུང་ས་སུ་རུང་བ་ཅང་མ་
རེད།

ལྷོག་གདངས་གཅིག་གྱུར་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྟབས། ཐོག་མར་ངེས་དགོས་པའི་གནད་
ནི། ལྷོག་གདངས་ཕྱོགས་གཉིས་འགྲོ་སྒྲུངས་འཆོལ་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ཡང་སྐད་ཆ་སྟོན་ལ་བྱུང་བ་དང་
ཡི་གེ་རྩིས་སུ་བྱུང་བའི་གོ་རིམ་དང་། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་གྱི་ནུས་གཞན་དེ་སྐད་ཆ་ལ་གཞི་བྱས་ནས་
བཟོས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གཉིས་མ་སྐྱེད་པར་ལྷོག་གདངས་གཅིག་གྱུར་གྱི་སྟེ་མོ་ཞིག་རྟེན་དཀའ་བ་ཡིན་
ནའང་། ང་ཆོས་སྐྱེད་བྱུང་བ་དང་མཚམས་ཆོགས་སུ་ངོས་འཛིན་གྱིན་པ་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་
ནང་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་ཡི་གེ་དང་དེའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་གྱི་ནུས་གཞན་ཅིག་བརྒྱུས་ཡོད་པ་ལ་གཞི་འཛིན་
གྱི་ཡོད་སྟབས། དུས་རབས་བདུན་པ་ཚུན་གྱི་སྐད་ཆ་དང་ཡི་གེའི་ནུས་གཞན་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཅི་
ཡོད་ཅིག་ལས་བཟུངས་པའི་གཞི་རྟེན་གྱི་མེད། འདི་འདྲ་ཡིན་སྟབས། བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་ནུས་

གཞག་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཅི་སོང་ཞིག་ཤོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པའང་དུས་རབས་བདུན་པ་ནས་ད་བར་བོད་
 སྤྱིད་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བར་སྤྱིད་མཐུག་གཞག་འདིའི་སྤྱིང་ནས་འཆོལ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། བཅའ་ནས་སྤྱིད་
 པའི་མཐའ་དོན་ནི། ཡིག་སྐད་ནང་གང་འབྲི་བཞིན་པ་དེ་སྐད་ཆའི་ནང་བོད་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་།
 སྐད་ཆའི་ནང་གང་ཤོད་ཀྱིན་པ་དེ་ཆོ་ཡིག་སྐད་ནང་འབྲི་ཤེས་ཀྱི་མེད་པའི་གནས་སྤངས་འདི་རེད། འདི་
 ནི་དུས་རབས་བདུན་པ་ནས་ད་བར་ཏེ། མི་ལོ་ཆེག་སྤྱིང་སྤྱིང་ཡས་མས་ཀྱི་ནང་འགྱུར་བ་ཅི་ཕྱིན་
 གྱིད་ལྟའི་གནས་སྤངས་རེད། འདིར་ཤེས་དགོས་པའི་གནད་དུ་གྱུར་པ་ནི། ཡིག་ལམ་གྱི་སྐད་ཆར་
 འགྱུར་བ་མ་ཕྱིན་པར་སོར་གནས་ཀྱིས་ཡོད་པ་དང་། ངག་ནས་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་ལ་འགྱུར་བ་རབས་
 དང་རིམ་པ་ཕྱིན་ཡོད་སྟབས། སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་། ཡང་།
 ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་ལས་མི་ཤེས་མཁན་མང་བ་འདིས། ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་ནང་ཕན་ཚུན་ལ་བར་སྤྱིད་
 པའི་དཀའ་ངལ་དེ་ཅུ་མེད་ནའང་། ཡི་གེ་མི་ཤེས་མཁན་ནང་ཕན་ཚུན་བར་བཅུ་མི་འཕྲོད་པའི་དཀའ་
 ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྟོན་འདིས། ང་ཆོར་ལམ་ཁ་གཅིག་རང་བཞུན་ཡོད་པ་སྟེ། བོད་མི་སྤྱི་
 ཡོངས་ནས་གོ་སྤྱིད་འཕེར་བའི་སྐད་དེ་སྤྱིར་གསེས་བྱེད་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་འང་ཡི་གེར་སྒྲིབ་སྤྱིད་
 དང་། གྲོག་གདངས་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་འབད་པ་བཞེན་དགོས་ཤིང་། འབད་པ་དེ་ཡང་ཡི་གེའི་
 མཐུག་གཞག་ནས་བཞུན་པའི་སྤྱི་གནས་ལས་བྱུང་བའི་གདངས་ལ་གཞི་ལ་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། བརྒྱད་
 རིམ་འདི་ནི་ཡུལ་སྐད་དེ་ཡིག་སྐད་ནང་འབྲིད་པའི་རིམ་པ་ཞིག་དང་། འདི་ལྟར་འབྲིད་པས་སྐད་ཆ་
 དང་ཡི་གེ་གཉིས་གཅིག་པ་ཆགས་ཐུབ་པ་དང་། འདི་ཐད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཡག་ཤོས་ཀྱང་ཕྱིར་སྤྱོད་བོད་
 མིའི་སྐད་བབ་འདི་རེད།

མཐུག་འདིར། བརྒྱ་བཤད་ཆོག་ཙ་མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན། ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་
 སྐད་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ངོས་གཅིག་ཕུ་གཅོ་འདོན་བྱེད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། པ་དང་བ་
 ཡི་འཕོད་སྤངས་ཁོ་ན་ལས་འཕྲོས་པས་ཀྱང་བཤད་རྒྱ་ཅི་བས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་སྟབས། དེ་
 ནི་དུས་ཆོད་བྱུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཆ་ཆང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད་ལ། དེ་བས་ཀྱང་། བོད་

ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་བྱང་པར་དབྱེ་ཁྲིང་། དེ་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་བ་ཤད་
བྱེད་པ་ལ་མ་མཐར་ཡང་དག་ཡིག་དང་ཆོག་མཛོད་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྒྲིགས་ན་ལས། བྱང་པར་ཤོར་
སའི་གཞི་དང་། བྱང་པར་རེ་རེ་བཞིན་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་ཐབས་མེད་པར་འདོད་ཅིང་། ཡང་ཚུགས་
གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ང་ལྟ་བུ་ཤེས་ཡོན་གནས་ཆོད་གཉོམ་པ་ཞིག་གིས་དེ་བས་ཀྱང་སྒྲུང་ཤེས་
ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། འདི་འདྲ་ཡིན་སྟབས། གོང་དུ་གང་བཤད་པ་ན་མས་མཁས་པ་དང་ཉ་མས་
ཞིབ་པ་གཞན་དག་གི་དགོངས་རྒྱུ་ལ་གཞི་ལ་བཞག་ཅིང་། རང་གི་རྩ་རྒྱུ་ལ་རིགས་སྟོན་མར་སྒྲོས་པའི་
རིམ་པ་འདིར། ནང་འགལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆ་ཅི་བས་ཀྱང་ཡོད་རེས་ལགས་ན། ཤེས་ནས་སྒྲུབ་དག་
གིས་དགོངས་འཆར་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བ་ལུའོ། །

(དོན་དབང་ལུག་ལགས་ནི། ད་ལྟ་ཚེར་སྒྲིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྐྱོང་ཁང་གི་ཉ་མས་ཞིབ་འགན་

འཛིན་གྱི་ཚུག་ལས་གནང་ཐུས་ཡིན།)

༩) ཁར་ཁྱུང་གི་རྒྱུ་ལ་དུ། བདག་སྒྲུབ་དང་མིང་མཐའི་“པ”་དང་“བ”་ཡི་སྐོར་བཤད་ན། ལེགས་བཤད་
སྟོན་དབང་ནང་། ག་ད་བ་ས་ན་མ་པ། །ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་བ། །ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་གོ་བ་ལེན་སྟངས་
གཉིས་སུ་བྱེས་པས། དང་པོ་ལ་དང་པོ་ཟེར་དགོས་རེད་ལའང་མཁན་དང་། དང་པོ་ལ་དང་པོ་ལའང་དགོས་རེད་
ཟེར་མཁན་རིགས་གཉིས་ཕྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཚུགས་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱེད་སྐྱེ་ཆོགས་བཀོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་
བས་ཀྱང་ཁ་ཤས་ཤིག་ནས། པ་དང་བ་གཉིས་ཀྱི་གང་གིས་ནའང་དོན་དག་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པར་གཅིག་པ་རེད་
ལའགྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་མཆོན་ཅིག་བཀོད་ནས་བཤད་ན། རྒྱ་མིག་སོགས་ནས་རྒྱ་བརྒྱ་བ་ཞེས་པའི་ལས་
ཆོག་གི་སྐབས་བཡིག་འབྲི་བ་དང་། གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ལ་བརྒྱ་བ་ཞེས་མིང་ཆོག་གི་སྐབས་སུ་པ་ཡིག་འབྲི་བ་གཉིས་
ལ་བྱེད་པར་ཡོད་པ་ཡིན་སྟབས། དེ་གཉིས་ཀྱི་བརྒྱ་ན་དོན་གཅིག་པར་བཤད་མི་བྱུང་། ཡང་། ཤར་པ། རོང་
པ་ཞེས་པ་ཡིག་འབྲི་བ་དེ་བཞིན། ཤར་ཚུགས་སུ་སྡོད་པ་པོ་དང་རོང་ཚུགས་ནས་སྡོད་པ་པོ་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་
པོ་ཡིག་དང་སྡོད་ཅེས་པའི་ལས་ཆོག་བསྐྱུས་པའི་པ་ཡིག་ཡིན་པའི་གནད་ཤེས་ན་རེས་སྒྲ་ཞིང་། འདིས་མཆོན་
ཞིང་ལས་པ་པོ་ལ་ཞིང་པ། མདའ་འཕེན་པ་པོ་ལ་མདའ་པ་སོགས་སྟུར་བ་ཡིན། ད་དུང་ཁ་གསལ་དུ་བཏང་ན།
མགར་བ། འགྲུལ་བ། ཤར་བ་ཞེས་པ་ཡིག་བཀོད་པས་བྱེད་པ་སྟོན་པ་དོར་། མགར་པ། འགྲུལ་པ། ཤར་པ་
ཞེས་པ་ཡིག་སྒྲུར་བས་བྱེད་པ་པོ་སྟོན་པའི་བྱེད་ཡོད་པ་སྟེ། ཤར་བ་ཞེས་པ་ཡིག་སྒྲུར་བས་ནི་སེམས་ལ་ཤར་
བ། ཉེ་མ་ཤར་བ། གོ་སྐབས་ཤར་བ་སོགས་སྟོན་པ་ལས། བདག་སྒྲུབ་སྟོན་བྱེད་དུ་མི་འགྲོ་བ་ཡིན་སྟབས། བདག་
སྒྲུབ་སྟོན་དགོས་ན་རེས་པར་དུ་འང་ཤར་བ་ཞེས་བྲིས་ན་ལས། རོར་སོ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་འདིས།
པ་དང་བ་གཉིས་ཀྱི་གང་སྒྲུར་ཡང་དོན་དག་གཅིག་ཏུ་བརྒྱ་བ་ནི་བྱུངས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མིན།
འདི་ཡང་ཡུལ་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་བར་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་རེད།

བོད་སྐད་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་དང་འཕེལ་རིམ་ མདོ་ཙམ་སྒྲུང་བ།

བུ་ཚྱོང་ལྷ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕུག

ཐོན་སྒྲུང་།

༡། །བར་ལམ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་གནད་
དོན་སྐོར་རྒྱུ་ཤུགས་པོའི་དེབ་ཀྱི་ས་བཅད་བཅུ་པ། མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཞེས་པའི་མདུག་
ཏུ་བོད་སྐད་སྐོར་ས་བཅད་གཅིག་བྲིས་འདུག་ཅིང་། དེའི་ནང་“དེ་ཐོན་བོད་གཞུང་གི་བཙུགས་
པའི་སྐད་ཅིས་ཁང་དང་། དེ་མིན་སྒྲེར་པའི་སྐད་པ་མི་གངས་བརྒྱ་སྐོར་ཙམ་ཞིག་ལས་མེད་པས།
དེས་སྐུ་དྲག་དང་དཔོན་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ལས་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་བྲན་དང་བྲན་གཡོག་
ཆོར་ན་ཆ་ཡོད་ཀྱང་སྐད་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཡོད་པ་མ་རེད་” ཅས་འཁོད་འདུག་པ་དེ་ནི་དངོས་
དོན་ལ་འབྲེག་བཤད་དང་དམའ་འབེབས་བྱས་པ་ཙམ་ལས་བདེན་པ་རྩ་བ་ནས་མ་རེད། དེས་
ན། སྐབས་དེའི་བོད་སྐད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྐངས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་གསལ་པོ་བཟོ་
རྒྱུ་དེ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་དོན་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ན། གཤམ་དུ་བོད་སྐད་ཀྱི་
འབྲུང་ཁྲུངས་དང་འཕེལ་རིམ་ཇི་འདྲ་བའི་བཞུགས་དོན་མདོར་ཙམ་སྒྲུང་བར་འདོད་དོ། །

པོད་སྐྱོན་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་སྤྱོད།

ཐུག་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ཁག་ལྔའི་ནང་གི་གསོ་བ་རིག་པ་
ནི། རང་ཅག་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རིག་པ་ལྟུང་བྱུང་བའི་མེས་པོ་མཁས་མཛེས་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་
གསར་གཏོད་དང་དར་སྤེལ་མཛད་དེ་ད་བར་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཡོད། དེ་ཡང་།
ཐུ་ལོའི་སྐྱོན་གྱི་ལོ་ཉིས་བརྒྱའི་ནང་ཡར་རྒྱས་བཅོན་ཐང་རིར་པོད་རྩི་ཐོག་མ་གཏམ་བྲི་བཅོན་པོ་
ཕེབས་ནས་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་བཀུར་ཞིང་། སྐབས་དེར་བཅོན་པོས་དོགས་པ་དྲུག་
འདོན་གནང་མཛད་པར་ཅིབས་ལྷ་སྐར་མ་ཡོལ་སྤེས་དྲུག་ལ་སྐྱོན་ཡོད་ཅེས་ལན་ལྟུང་བ་དང་།
གཏམ་བྲི་བཅོན་པོའི་སྐབས་གངས་ཅན་གྱི་སྡེ་རྒྱུང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དཔུང་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་བ་བྱུང་ཞིང་།
ཁོང་གི་ཟས་དྲུག་ནད་རིགས་ལ་དབང་རིལ་གྱིས་བཅོས་ཐུབ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ལྟན་སྤྱོད་
ཆོགས་པོ་བསགས་ཡོད།

ཐུ་ལོ་ ༡༧༤ ལོར་པོད་རྩི་ཐོག་རི་སྐྱོན་གལ་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པོད་གངས་ཅན་གྱི་སྡེ་རྒྱུང་སྤྱོད་པ་
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དཔུང་དར་ཞིང་སྐབས་དེར་ཆ་བའི་ནད་ལ་བསེལ་བཅོས་དང་གང་བའི་ནད་ལ་
རྩོད་བཅོས་ཀྱི་དཔེ་གསུང་པའི་གནས་ལུགས་སམ་རྒྱ་མཆན་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་། དེའི་ཆེ་ལྷན་གར་
ནས་གསོ་དཔུང་ལ་མཁས་པ་དགའ་བྱེད་བེ་བྱེད་དང་། བེ་ལྷ་དགའ་མཛེས་ཞེས་བྱ་བ་གཉིས་པོད་
དུ་ཕེབས། ཐོ་རི་སྐྱོན་གལ་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པོད་པོད་ཆ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་དགའ་བྱེད་བེ་བྱེད་བཅུན་
མོར་ལྟུང་ཞིང་། དེ་སྤྱོད་དཔུང་གི་ཐོར་ཅོག་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་འཁྲུངས། དགའ་བྱེད་བེ་བྱེད་དང་།
བེ་ལྷ་དགའ་མཛེས་རྣམ་གཉིས་པོད་དུ་ལོ་ངོ་༡༤ བཅུགས་པའི་རིང་ལ་དུང་གི་ཐོར་ཅོག་ལ་གསོ་
དཔུང་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ལག་ཅུང་ལ་རྣམས་བརྒྱུད་སྤེལ་གནང་། རྩི་སྤྱོད་དཔུང་གི་ཐོར་ཅོག་ཅན་
རྒྱལ་པོའི་ཐོ་སྐྱོན་གནང་བ་ནས་བཟུང་། པོད་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་གྱི་ཐོ་སྐྱོན་ལམ་ལུགས་དར་བར་

བྱུང་།

ཕྱི་ལོ་༡༡༩ གནམ་རི་སྤྲོད་བཅན་གྱི་དུས་ཅི་ན་(རྒྱ་ནག་) ལ་བོད་མི་རིག་པ་རྣེ་བའི་
སྤྲོད་བཅན་གྱི་སྐར་ཅིས་སྤྲོད་གཉེར་བྱེད་དུ་བཟངས་ཤིང་། ཁོང་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་ནས་བོད་ཀྱི་གནམ་
རིག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ལག་རྩེས་གང་ལེགས་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བྱ་རྣམས་
ངག་རྒྱན་ནས་བརྒྱད་སྟེལ་བྱས་ཡོད་སྟེ། ཕྱི་ལོ་དུས་རབས་བདུན་པའི་སྐབས་བོད་རྒྱལ་ཚོས་
རྒྱལ་སྤྲོད་བཅན་སྐམ་པོས་རྒྱ་ནག་གི་ཀོང་ཏོ་ཁབ་དུ་བཞེས་ཏེ་རྒྱ་བཟའ་ཀོང་ཏོ་ཅིས་ལ་མཁས་
པས་རྒྱའི་འབྲུང་ཅིས་བོད་ལ་མཆོམས་སྦྱོར་གནང་། རེ་ཡང་ནག་ཅིས་ “སྟེ་བ་དགུ་དང་།
སྤར་ཁ་བརྒྱད། ལོ་སྐྱོར་བརྒྱ་གཉིས། ཀེག་ཅིས། བག་ཅིས། གཤེན་ཅིས་སོགས་” རྒྱུང་
ཚུལ་སྒྲིང་།

བོད་སྐད་ཀྱི་གཞི་ཅུ།

ཕྱི་ལོ་༡༠༩ ལ་སྟོད་ལུང་སྐྱེད་སྐར་འབྲུངས་པའི་སྐར་གྲགས་ཅན་གྱི་བོད་སྐད་མཁས་
པ་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་བྲི་སྤྲོད་ལྟེ་བཅན་གྱི་ཆ་སྐར་གནང་ཞིང་། རྣ་ས་
དང་། དུགས་ཀོང་། རྩོ་ཁ། མངའ་རིས། དར་ཅེ་མདོ་སོགས་ལ་དམངས་བྲོད་ཀྱི་སྐར་
བཅོས་ལག་རྩལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱོགས་བཟོ་མས་གནང་བ་དང་དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ།
རི་བོ་ཅེ་རྩ་སོགས་ལ་ཕེབས་ནས་གསེ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བསྟུང་མར་མཛད་ཅིང་། འབད་བཙོན་
གནང་བར་བརྒྱད་སྟེལ་པར་གྲགས་པའི་གནའ་རབས་སྐར་གཞུང་། “རྒྱད་བཞི་” ཙོ་མ་སྒྲིག་
གནང་། “བྱེ་བྱུ་བས་ཅིག” ལག་ལེན་གསལ་སྒྲིན་དང་། གསེས་ཡིག་མཐོང་བ་དོན་རྩལ་
སོགས་སྐར་དཔེ་སྤྲུལ་རྩ་གཙུག་ཅིན་བརྩམས་པར་བརྟེན། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ལ་ཁུང་ཆ་ཆང་བའི་
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དབྱེད་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་རྗེས་སུ་གསེ་རིག་མཁས་ཅན་རིམ་བྱུང་གིས་
“རྒྱད་བཞི་” ལ་འགྲེལ་བ་དང་ཕྱོགས་སྒྲིག་དུ་མ་གནང་ནས་ཆ་ཆང་བཞིག་དུ་གྱུར།

ཕྱི་ལོ་༡༡༣༥ ལ་གཡུ་ཐོག་གི་གདུང་བརྒྱད་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་ཡབ་ཀྱི་
བྱང་ནས་གསོ་དཔུང་གསན་པ་དང་། རེས་སུ་སྐད་གསུང་ཅན་གྱི་པོད་སྒྲན་མཁས་པ་རོགས་
སྟོན་སྐབས་དང་། དབུས་པ་དར་གསུང་ལས་སྒྲན་དཔུང་གསན་ཞིང་དུས་མཚུངས་སྐྱ་གར་
དང་བལ་ཡུལ། མིང་གླ་ལ་སོགས་ལ་བེངས་དུག་ཐེབས་ཏེ་སློབ་གཉེར་གནང་། རྒྱལ་ཅེར་
བཞུགས་དུས་སྐྱ་ནག་ནས་དར་བའི་“ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་”དང་། “ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་
སྟོང་པོ་བསྐྱུས་པ་”་ཟེམས་སོགས་ལ་དཔུང་ཞིབ་གནང་སྟེ་ཟུར་ལས་སྒྲག་པས་“རྒྱད་བཞི་”ལ་
ཁ་སྐོང་དང་ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཐེ་ཚོགས་སུ་གཏོང་གནང་མཛད།

ཕྱི་ལོ་༡༣༠༠-༡༤༠༠ བར་ཟུ་རེས་སུ་བྱང་ཟུར་གཉིས་དར་བསྟེ། བྱང་པ་ནམ་རྒྱལ་
གསུང་བཟང་གིས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་བྱང་བརྒྱད་ས་མཐོའི་ཐོག་དང་ཅན་གང་པའི་ནད་ཐོག་ཉམས་
སྟོང་ཕྱོགས་བརྒྱམས་གནང་ནས་བཞད་རྒྱུད་འགྲེལ་བ་“བདུད་ཅི་རྒྱ་རྒྱན་”དང་། “ཕྱི་མ་རྒྱད་
ཀྱི་འགྲེལ་བ་དགོས་འདོད་འབྱུང་བ་”་སོགས་བརྒྱམས་པ་དང་། དེ་མིན་ཁོང་གི་སློབ་མ་མིའི་
ཉེ་མ་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱིས་ཀྱང་སྒྲན་གཞུང་མི་ཉུང་བཞི་གཙོ་རྒྱུ་གནང་།

ཟུར་ལུགས་ནི་ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོ་རེས་གཙོ་བོ་མཛད་པའི་བྱང་ཆོས་ལ་བརྟེན་
ནས་ཆ་པའི་ནད་དང་རིམས་ཆད་ཀྱི་ནད་རིགས་བཅོས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར། བྱང་རྒྱུད་གཉིས་
ཀའི་ཐུན་མོང་གི་བྱང་ཆོས་རྒྱུད་བཞི་རྩ་བར་བཟུང་ནས། མིའི་བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག་གི་འཇལ་
ཆད་སོགས་བྱང་ཆོས་ལྡན་པའི་ཆོན་བྲ་ཅན་གྱི་སྒྲན་ཐང་བྱིས་པ་རེད། ཟུར་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་དཔེ་
ནི་མཉམ་ཉིད་དོ་རེའི་“རྒྱད་བཞི་ནང་མ་”དང་། འགྲེལ་བ་“པོད་མེད་སྤ་མོ་” ཟུར་མཁར་
སྟོ་གོས་རྒྱལ་པོ་གཡུ་ཐོག་གསར་མའི་“རྒྱད་བཞི་” ཕྱག་དྲེག་མ་བཅོལ་འཆོལ་ཆེད་ཉང་སྒྲད་
ལ་ཐེབས་མཐར་གཡུ་ཐོག་གསར་མའི་“རྒྱད་བཞི་”ཕྱག་དྲེག་མ་རྟོད་ཐུབ་པ་བྱུང་། ཁོང་གི་
སྟོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་དང་། ནད་རིགས་ལ་སོགས་པའི་བྱང་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་འབད་
བཅོན་གནང་བ་བརྒྱད། སྒྲན་གསུང་ཅན་གྱི་“མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་”རྩོམ་སྒྲིག་དང་། ཕྱི་ལོ་

༡༥༥༡ ལ་“གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞི”་ཞེས་ཤིང་དཔར་ཐོག་ཐང་ས་དང་པོ་དཔར་བསྐྱན་གནང་།

བོད་སྐད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ།

ཕྱི་ལོ་༡༦༩༦ ལོར་ཡེ་ཤོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་དང་། འཕེལ་
ཀྱིས། རྒྱལ་འཛིན་མི་སྣ་གསེས་སྒྲིང་ཆེད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པོ་བྲང་རྒྱལ་མར་གསེར་གྱི་
འགོ་ཕན་སྒྲིང་གསར་འཛུགས་ཐོག་པོ་བྲང་པོ་དྲུ་ལར་བོད་སྐད་སྒྲོ་བ་གྲུ་ཁག་གཉིས། གཞིས་
ཀ་ཅེར་དང་སོང་འདུས་པའི་སྒྲིང་། ལྷ་ས་འཁྱིལ་འཁོར་གསང་ཕུན་མ་ཐང་བཅས་པར་བོད་སྐད་
སྒྲོ་བ་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་། ཕྱི་གསེས་མཚུངས་ཡེ་ཤོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་“གྲ་ཐང་རྒྱུད་
བཞི”་དང་། “གཡུ་ཐོག་རྩིང་མའི་རྣམ་ཐར”་ གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་
“ཆ་ལག་བཙུག་བརྒྱུད”་སོགས་ཀྱི་སྐྱན་གཞུང་དཔེ་བསྐྱན་མཛད།

ཡེ་ཤོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་དགོངས་པ་ཞི་དབྱེངས་སུ་གསལ་གསུལ་ཞུས་སྤྱི་ལོ་
རྒྱལ་རྒྱུ་མཆོས་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲོ་ནས་“སྐྱན་དཔུང་ཟླ་བ་རྒྱལ་པོ”་ སོགས་དང་། ལྷག་
དོན་“གཡུ་ཐོག་ཕྱག་རྒྱུ་ཤེད་མ”་ དང་ཏྲག་བཏན་པར་མ་སོགས་ལ་དཔུང་ཞིབ་གནང་ནས་ཕྱི་
ལོ་༡༦༩༥ ལ་སྤར་ཡང་གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞིར་ཁྱེད་གཏན་འཁེལ་གནང་སྟེ་ཁྲུང་ས་དག་པའི་
“རྒྱུད་བཞི”་ དཔེ་བསྐྱན་གནང་བ་དང་དུས་མཉམ་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་“བེ་སྒྲོན་” གསར་
ཅོམ་གནང་ཞིང་། ཕྱི་ལོ་༡༦༩༦ ལ་ཡང་བསྐྱར་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་དར་རྒྱལ་ཡོང་ཆེད་ལྷགས་
པོ་རི་རིག་བྱེད་འགོ་ཕན་སྒྲིང་ཕྱག་བཏབ་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༧༠༡ ལ་གསེར་གྱི་སྒྲོ་བ་གསེའི་
གཞིགས་འདེགས་ཆེད་དུ་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དོན་གཞི་བཟུང་ཆོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་སྐྱན་ཐང་༥༩ གསར་
བསྐྱེགས་གནང་། ཁྲུང་པར་ལྷགས་པོ་རི་རིག་བྱེད་འགོ་ཕན་སྒྲིང་བཙུགས་ཤིས། ཡེ་ཤོང་ས་
སྤྱི་ཕྱོང་བཙུན་པ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱུ་དུས་ཏེ་ཕྱི་ལོ་༡༧༡༡ ལོར་སྤྱི་འབྲུམ་བུམས་པ་སྤྱིང་

དུ་སྐྱེན་པ་གྲུ་ཆང་དང་། བྱེ་ལོ་༡༧༤༤ ལོར་སྐྱབས་བཀྲིས་འབྲིལ་དུ་སྐྱེན་པ་གྲུ་ཆང་བཙུགས་
པ་དང་དུས་མཚུངས་རྩ་པ་དང་ཁམས་དཀར་མངོས། སེག་ཡུལ། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིང་
གི་གཡུང་མགོ་དགོན་སོགས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བའི་སྐྱེན་པ་གྲུ་ཆང་བཙུགས་པ་མ་ཟད།
ལོ་གོང་ས་སྐུ་ཕྱེད་བརྒྱད་པའི་སྐུ་དུས་སུ་ཁམས་ཁུལ་ས་ཆ་གང་སར་གསེ་རིག་དར་བྱུང་ཆེས་ཆེར་
བྱུང་ཞིང་། སེ་རྒྱ་ཆོས་འབྱུང་དང་དེ་ཉུང་མར་བསྐྱེན་འཛིན་ཕྱུག་ཆོགས། འཇམ་དབྱངས་
མཁྱེན་བཙེའི་དབང་པོ། ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏྲན་རྒྱ་མཚོ། མི་ཤམ་ནམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ་སོགས་སྐད་
གྲགས་ཆེ་བའི་སྐྱེན་ཅིས་མཁའ་པ་རིམ་ཅན་བྱུང་བ་དེ་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གོང་འཕེལ་
འགྲོ་ཆེད་དང་། སེར་སྐུ་མང་ཆོགས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ལ་འཁོད་ཆེད་སྐུ་ཆའི་ཁྱིལ་པོར་རྩུས་
ཤུགས་ཅི་ཡོད་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་གནང་མངོན་ཡོད།

ལོ་གོང་ས་སྐུ་ཕྱེད་བཙུགས་པ་ཆེན་པོས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་སྐྱེན་
ཅིས་གཉིས་པོ་སྤར་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་བྱེ་ལོ་༡༧༩༦ ལོར་ལྷ་སར་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་དངོས་
སུ་བཙུགས་པ་དང་། སློབ་གྲྲི་སློབ་དཔོན་དུ་སྐྱེའི་སྐབས་སྐྱེན་པ་བཀྲས་ཁང་བྱམས་པ་བྱུང་དབང་
གི་དངོས་སློབ་ལྷགས་རི་རིག་བྱེད་མྱིང་གི་འཆོ་བྱེད་ལྷ་རིག་སྤྱོད་པ་མཁྱེན་རབ་ཙོར་བྱུར་གནས་
ལྷ་པོའི་ལས་ཆོན་གོ་གནས་བཅས་ཏེ་བསྐྱོ་གཞག་གནང་ཞིང་། དེ་མིན་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་དུ་དབུ་
སྤེའི་ཕྱག་རོགས་གཅིག་དང་དགེ་ཆེན་ཆེན་མོ་བགེས་གཞོན་ལ། གཙོ་བྲིད་དགེ་ཆེན་འགའ་
ཤས་བཅས་ཀྱང་བསྐྱོ་གཞག་གནང་ཡོད།

སྐྱེན་ཅིས་ཁང་དེའི་ལས་འགན་གཙོ་བོ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་
ཀྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཨྲོང་གཞིས་ཁག་༧༦ ནང་ཡོད་པའི་སེར་སྐུ་
མང་ཆོགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཙེས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་བྱིས་པ་ཉེར་སྦྱོད་དང་། བྱིས་པ་བཙེས་ཐབས་ཀྱི་
མཚོན་པའི་མ་བུ་སྤྱང་སྦྱོབ་དང་། ཞིང་འབྲོག་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱ་སོགས་ཡིན། སྐྱེན་
ཅིས་ཁང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཡོང་ཁུངས་དབུས་དང་། གཙང་། རྫོ་ཁ་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་

ནས་གྲག་གོན་སྒོ་གསལ་ཡི་གེ་འབྲེ་སྒོ་གྲུབ་རིགས་གཉིས་ནས་གསུམ་ཙམ་གཏོང་རྒྱུ་ཡང་རྩིས་
 ལུ་རྩ་སྒྲིང་རྒྱལ་ཐོག་སྐབས་ས་སྟག་ལོར་(༡༩༣༩) བོད་དམག་ན་གོན་སྐད་ཅིས་སྒྲིབ་མཁན་
 འདེམས་གསེས་ཀྱིས་སྐད་ཅིས་རིག་གནས་སྒྲིབ་རྒྱུའི་འགོ་ཚུགས་གིང་། སྐད་ཆད་སྐད་སྒྲིབ་
 ཆོའི་འཆོ་བ་དགོན་པ་དང་། སྒྲིབ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་རུང་། དེ་ནས་
 བཟུང་རྒྱ་སེར་སྒྲིབ་གྲུབ་སྒྲིགས་ནས་བསྐྱོས་པ་ཆང་མར་དམག་དྲུག་གི་ཐོགས་ཐོབ་གསོལ་
 རས་བསྐྱེད། དེ་མིན་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཕྱག་ནང་ལྟ་ས་དང་། མདོ་སྟོད་སྟོད་ས་ཁྲུལ་གང་ས་ནས་
 ཡོད་པའི་ཁར་ད་དུང་ལ་དྲགས་དང་། ཁུ་རུ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་མ་མི་ཉུང་བའང་ཡོད། མདོར་
 ན། སྐད་ཅིས་ཁང་ཐོག་མར་འཛུགས་དུས་དགེ་སྒྲིབ་མི་གངས་༣༥ ཙམ་ནས་མི་རིང་བར་
 མི་གངས་༡༠༠ ལྟག་ཙམ་འཕར་བ་དང་བྱིས་སུ་སྒྲིབ་ཕྱག་ཁྱོན་༡༠༠༠ ལྟག་ཙམ་གསོ་སྒྲིང་
 བྱས་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་གདན་ས་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་གི་སྐད་སྐྱིན་
 པ་དང་། སྟོད་མངའ་རིས་ཁྲུལ་དང་། དབུས་གཙང་། དྲགས་གོང་། མདོ་སྟོད་སྟོད་བཅས་
 ཀྱི་སྒྲིབ་པའི་སྐད་པ། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྫོང་སྡེ་ཁག་ལ་ཁྲུབ་པ་གྱུར་པས། དེ་དག་གི་སྐད་ཀྱི་
 རོ་བོ་རོས་འཛིན་དང་། སྐད་སྒྲིབ་བཟོ། འདུལ་བཅོས་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་དང་ཉམས་སྦྱང་
 ཕུན་སུམ་ཇེ་ཆོགས་སུ་བྱིན་ནས་ཉམ་ཐག་འགྲོ་བ་ནད་པའི་དོན་དུ་ཞབས་འདེགས་དུར་བཅོན་
 ལུས་ཏེ་ནད་བཅོས་སྒོག་སྒྲིབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེ་ཆེར་ཐོན་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་གནམ་རིག་སྐར་
 ཅིས་ཀྱིས་ལེ་རེའི་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་ཆེད་སྔོན་ཚུད་ནས་སྐར་ཅིས་དེབ་འགོད་དང་དཔར་
 འགྲེམས་བྱས་པ་དང་། གཞུང་དང་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་། མང་ཆོགས་བཅས་ནས་ཕུར་བ་གྲུ་
 འདེགས་ཀྱིས་སྐུ་རིམ་དང་དབྱངས་འཆར། རྒྱུད་བརྒྱུད་སྐད་རིམས་སྤྱང་། སྔོན་དགུ་
 ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་སྤྱང་བདུད་སོགས་ལས་གྲུབ་པར་བརྟེན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སྤྱང་སྒྲིབ་
 ཀྱི་འགན་ལེན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་མི་ཆོགས་ཆེ་བའི་ལྟ་ས་གོང་ཁྱེར་ནང་ལའང་
 སྐད་ཅིས་ཁང་དུ་སྐད་བཅོས་བྱེད་མཁན་ནད་པ་མི་གངས་༥༠- ༦༠ ཡས་མས་ལས་མེད་པ་

དེ་ཡང་ནད་གཞི་མང་ཆེ་བ་འབྱུང་དང་ཁྲག་ཤིན་ཅམ་ལས། དེང་དུས་ལྟར་སྤྱིར་དང་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་།
སྤྱོད་མཆིན་པ་སོགས་ནད་རིམས་འདྲ་མིན་མང་པོ་རྩ་བ་ནས་ཡོང་མྱོང་མེད་པ་བཅས་ཀྱིས་
ཐུན་གཞུང་གིས་གོང་དུ་བཤད་པའི་པོད་སྤྱིར་པའི་དུས་སུ་ཐུ་ཆེའི་ཁིང་འབྲོག་མི་དམངས་ལ་
ན་ཆ་ཡོད་ཀྱང་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་མཁན་མེད་ཟེར་བ་དང་། ལྷག་པར་“པོད་ཞི་པའི་བཅེངས་
བཞོལ་མ་བཏང་གོང་གི་ལོ་༡༥༠ ནང་། ལྷ་འབྱུང་ཐེངས་བཞི་བྱུང་བའི་ཐོག་དེའི་ནང་༡༩༣༥
ལོར་ནད་ཡམས་ཐེངས་གཉིས་བྱུང་སྟེ་ལྷ་སར་མི་གངས་༥༠༠༠ དང་། ༡༩༣༥ ལོ་དང་།
༡༩༣༦ ལོ་གཉིས་ནད་ཡམས་བྱུང་སྐབས་བསྐྱར་དུ་མི་གངས་༥༠༠༠ གི་བ་རེད་” ཟེར་བ་
དེ་ནི་ཁྲུང་མེད་རྩལ་བཟོ་ཡིན་པ་ལས་པོད་ཀྱི་ཐུལ་རབས་ནང་དེ་ལྟ་བུའི་ནད་ཡམས་བྱུང་ཚུལ་
ཀྱི་གཞི་གསལ་དེ་བ་འགོད་བྱེད་མྱོང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོག་ནས། འདས་པའི་པོད་སྤྱིར་གྱི་
འབྱུང་ཁུངས་དང་། སྤྲོད་ཅིས་འཕེལ་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གིས་ཐུན་གཞུང་གི་ཐུབ་ག་
དཀའ་པོའི་དེ་བ་ནང་པོད་སྤྲོད་སྐོར་གྱི་འཆལ་གཏམ་ལ་དགག་ལན་གནད་དུ་སྤྲོད་པ་སྤྱད་ཡོད།

པོད་སྤྲོད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱད་བྱུང་ཆུ་བ།

ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ ལོར་ཐུན་གཞུང་གིས་དྲག་ཤྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་པོད་བཅོན་བཟུང་
བྱས་ཏེ་ད་བར་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་རིང་། པོད་མི་མང་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བསམ་བློའི་སྤྱུག་སྤྱོང་
དང་། ལུས་པོར་བཅོན་དབང་གིས་ངལ་རྩོལ་ཨར་འདེད་སྤྱུལ་བ། འཛོ་བའི་ཐད་ཟ་འབྲུ་ཆད་
བཀག་གིས་བཀྲེས་སྤོགས་འབྲུགས་གང་གི་སྤྱུག་བསྐལ་བཟོད་དཀའ་བ་བཅས་ཀྱི་མནར་གཅོད་
མྱོང་དགོས་ལ་སོང་། སྤར་མེད་ནད་ཡམས་སྤྱོད་དང་། མཆིན་ནད། པོ་སྤྲོད། སྤྱིར་གི་ན་
ཆ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དར་བར་བརྟེན་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་། ཐུ་མིའི་སྤྲོད་ཁང་
ནང་དང་ཐོག་སྤྱད་ཀྱི་གོ་བདེ་མི་འཕྲོད་པའི་དཀའ་ངལ་དང་། གཉིས་པ་ནད་གཞི་བརྩད་མི་

ཆོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། གསུམ་པ་རྒྱ་མིའི་སྐྱན་པ་ཆོའི་ལག་རྩལ་ཆོད་ཀྱི་བྱེད་པའི་ཡུལ་དུ་སྤོང་
 ནས་འཆི་ཉེན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤོང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱིས་བོད་སྐྱན་བསྐྱེན་འདོད་ཆེ་ཡང་། བྱི་
 ལོ་༡༧༧༤ ལོར་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཟེར་བའི་སྐབས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་རིག་གནས་
 རྙིང་པར་བཅིས་ཏེ་གཏོར་བཞག་ཆབས་ཆེ་བཏང་ཞིང་། ཅ་ཆེའི་སྐྱན་གཞུང་མེར་བསྐྱེགས་
 ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱན་པ་མང་ཆེ་བ་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་རྒྱུན་རིང་ངལ་རྩོལ་སྦྱར་བཞོད་བྱེད་བཅུག་ནས་
 སྐྱན་པ་ཆེད་ལས་དང་ཁ་བྲལ་བ་དང་། ལག་རྩལ་ཡང་མ་སྦྱར་གཞིན་བྱུང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་
 བོད་སྐྱན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱར་མིང་འདོགས་སྒྲུ་ཆོག་གསུ་ཀྱིས་འགོག་རྒྱེན་བཅོས་
 པར་བརྟེན། ཅ་ཆེའི་སྐྱན་དང་རྒྱུན་སྤོལ་གྱི་སྐྱན་རིགས་ཁག་ཅིག་དགོན་པོར་གྱུར་ཞིང་། ཉེ་
 བའི་ལོ་བཅུ་གངས་འགའ་གསུ་ཀྱི་སྤྱོན་ཏེ་ཅང་དགོན་ཞིང་ཅ་ཆེ་བའི་སྤོལ་ཆགས་དང་སྐྱེད་འོས་
 ཀྱི་སྐྱན་རྒྱར་སྤོལ་བྱེད་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་དཔེར་ན། ཁག་རྩ། རྩ་ཅི། འོས་འབྲིས། བེ་མུག་
 དབྱར་ཅ་དགུན་འབྲ། གཞན་ཡང་གསེར་དང་དངུལ། གཟེ་དང་བྱ་རུ་སོགས་རྒྱ་མིས་གང་
 བྱུང་བཅན་འཕྲོག་གིས་རྒྱ་ནག་དུ་དཔོར་འདྲེན་བྱས་སྐབས་སྐྱན་རྗེས་ཁག་ཅིག་ཅ་གཏོར་ལ་འགྲོ་
 བའི་གནས་སུ་གྱར་བ་བཅས་ཀྱིས། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་བོད་མི་མང་ལ་ད་དུང་ཡང་
 སྐྱན་པ་དགོན་ཞིང་སྐྱན་ཅུང་པའི་གནས་ཚུལ་ཆབས་ཆེ་ཡོད་དང་ཡོད་མུས་ལ། ད་དུང་རྒྱ་ནག་
 གཞུང་གིས་གདོང་བཅན་ཆེན་པོས་“བོད་ནང་སྐྱན་བཅོས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཚུལ་
 དང་། སྐྱན་པ་དང་འཕྲོད་བསྐྱེན་པ་འཔོར་ཆེན་སྐྱེད་སྤོང་བྱས་ཡོད་” ཟེར་བར་སྐབས་གཅིག་
 རིང་ལྷ་སའི་རིག་རྩལ་གྱི་མཆན་ཆོག་སྤོལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲུ་སྤོལ་དང་བྱར་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་
 དུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད།

བཅན་བྱུ་ལ་ནང་པོད་སྐྱེ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བྱུང་བ།

ཕྱི་ལོ་༡༧༥༧ ལོར་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་མི་དཔེ་དབུ་ཁྱིམ་མོར་ཡོག་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་
ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབུས་པོད་མི་སྣོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་པོད་ནས་ཀྱི་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་
བཅན་བྱུ་ལ་དུ་འབྱོར་ཞིང་། ཡོག་ས་མཆོག་ནས་པོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་གོང་
འཕེལ་ཆེད་གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་། དགོན་པ་གྲ་ཚང་གི་མཆོན་ཆོས་སྡེ་ཁག་པོད་ཕྱག་ཆོར་
གཏན་ཉིན་སློབ་གྲ་ཁག་ཆེད་འཇུགས་བསྐྱངས་པ་དང་འབྲེལ་པོད་རང་དབང་སྐྱར་གསོའི་མང་
གཞི་བཅན་བྱུ་ལ་པོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་བཅས་པ་ཆེད་འཇུགས་གནང་། པོད་མི་སྐབས་
བཅོལ་བ་ཆོར་སྐྱེན་བཅོས་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་མ་ལག་ཆེད་དང་། པོད་ཀྱི་བྱེད་མེད་མ་ཡིན་པའི་
གསོ་རིག་སྐྱེན་ཅིས་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མི་ཉམས་གོང་སྡེལ་སྐྱད། ཕྱི་ལོ་༡༧༦༡ ལོར་བཞུགས་
སྐྱར་ན་སར་དབུས་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་འགོ་འཇུགས་གནང་ནས་ད་བར་མི་ལོ་༤༥ ལྷག་ཙམ་འབད་
བཅོན་བྱས་པ་བརྒྱད་ད་ཆ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གཉིས་ནང་པོད་སྐྱེན་ཡན་ལག་སྐྱེན་ཁང་ཁག་༤༠
ཡོད་པ་དང་། དབུས་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་དང་བཅས་པར་ཆོད་ལྷན་སྐྱེན་པ་གྲངས་༡༡༠ དང་ཅིས་
པ་གྲངས་༡༥ ཡོད་པ་དེ་ནམས་ཀྱིས་བཅན་བྱུ་ལ་ལ་ཡོད་པའི་པོད་མི་འབུམ་ལྷག་དང་ས་གནས་
ཡུལ་མི་འབུམ་ཕྱག་མང་པོའི་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཆེད་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་རོགས་རམ་བྱས་དང་
བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁྱད་པར་པོད་སྐྱེན་དང་སྐྱར་ཅིས་ཐོག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གྱི་ཡུལ་མི་ཙམ་
མ་ཟད། ༡༩༥༤ ལོ་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་གར་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་ཞབས་ཞུའི་ལས་
རིམ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པ་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བཞེན། དེར་
པོད་གཞུང་དབུས་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ཁོངས་སུ་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྐྱར་ཅིས་མཐོ་རིམ་ཤེས་ལྡན་མི་
སྣ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྐྱེན་ཅིས་མཐོ་སློབ་དང་། ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆོན། སྐྱེན་སྐྱོར་བརྒྱ་སྐྱེན་

ཅིས་འགྲེམས་སྟོན། སྐད་ཅིས་དྲུས་དེབ། སྐད་ཅིས་བཟོ་སྒྲིང་དང་ཆོགས་འདྲ་སྟགས་ཡོད་
ལ། དེ་མིན་བོད་སྐད་ཀྱི་སྐད་སྟོར་དང་སྐད་བཅས་བྱེད་པའི་སྒྲེར་པའི་སྐད་པ་གྲངས་༤༠ དང་
ཅིས་པ་གྲངས་༡༡ ཡོད་པ་དེ་ནམས་ཀྱིས་སྐྱབ་ལ་འབྲུག་ཁྲུང་དང་། ལ་དྲགས། ཁུ་རྩ། ག་
ཤ། ཟེ་ཉི་བཅས་གང་སར་བྱབ་ནས་ཡོད་དོ། །

(བུ་རྫོང་རྩ་མོ་ཆང་ཆེ་རིང་དབང་ཕྱག་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་བཀའ་གཤམ་གྱི་བཀའ་བླང་ཡིག་
ཆང་ནང་དྲང་ཆེ་ལས་འཕར་གྱི་ལས་གནས་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པ་ཡིན།)

མཆན།

- ༡) <<ཐོན་པོ་བཀའ་ཐང་>> ནང་གསལ།
- ༢) <<གསོ་རིག་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་>> ནང་གསལ།
- ༣) <<སྐད་ཅིས་ཁང་།>>
- ༤) <<དྲང་དཀར་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། སྤད་ཆ།>>
- ༥) <<རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་>> ནང་གསལ།
- ༦) གོང་གསལ་གྲངས་འཁོར་ནམས་བོད་གཞུང་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁྲུང་སྐད་དྲང་ཡི་སྐབ་ལགས་ནས་
མཐུན་ཕྱུར་གནང་བར་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྟ།

ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲུངས་རྒྱུས་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་

ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

(དེབ་ཁོང་མའི་འཕྲོ།)

ཨ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

ས་བཅད་ཁྲ་པ། ལོ་གཅིག་འཁུད་བསྐྱོར་སྐྱེག་ཅིས།

དང་པོ། རྒྱུ་བཤད་དང་ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ།

ཀ། རྒྱུ་བཤད་ཅིས་ནི་གང་ཟག་པོ་མོ་གང་ཡིན་གྱི་ལོ་རེའི་བདེ་སྐྱེག་ལྷང་དོར་བཅི་
བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཅིས་རིག་པའི་སྐྱོར་འགོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་དེལ་གངས་སྤྱོས་
ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་རྒྱུས་བསྐྱེས་མེ་འདྲ་བ་སྒྲུ་ཆོག་སྟེང་ཡོད་མོད། སྐབས་སུ་གཞུང་ལེའི་ནང་བཞོད་
པ་ལྟར་ན་མི་རྒྱུང་དབང་དུ་བྱས་པ་དེ་ཡང་རྩ་བའི་དེལ་དུག་པོས། སྤྱོད་ ལུས། དབང་། ལྷང་།
བབས་སྤར། བབས་སྤེ་བཅས་ཀྱི་གཙོར་བྱས་པའི་ཡན་ལག་ ལྷ། ལོག་མེན། དགྲ་དུར་
སོགས་ཀྱིས་དེ་འབྲེལ་བཅི་བྱ་ཀུན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་། རྟེན་འབྲེལ་ཅིས་རིག་པས་དུས་བཅི་བའི་ཐབས་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ཏེ་ནང་
སྤྱོས་བུའི་བདེ་སྐྱེག་གི་གནད་ཀྱི་རིགས་པ་གསལ་བོར་ཅི་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་།
ནང་ཡུལ་ཅན་ཕྱ་བའི་འབྲུང་ཁྲའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ལུས་ལྷང་དུ་གྱུབ་པའི་
འབྲུང་བདག་སྤྱི་ཡུལ་སྤྲང་བ་རགས་པའི་འབྲུང་བདེང་འབྲེལ་ཞིང་། རང་ལས་སྤང་དང་འགྲོགས་

པའི་འབྲུང་ལྗེའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ནམ་པར་གཤམ་པའི་འབྲུང་བ་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཕྱི་ཡུལ་
དུ་རགས་པ་འབྲུང་བའི་འགྱུར་བ་སྣ་ཚོགས་མངོན་པ་དང་། ཕྱི་ཡུལ་གྱི་འབྲུང་བའི་འགྱུར་བ་
སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་ཡུལ་ཅན་ཡིད་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོར་བདེ་སྤྱད་གི་འབྲས་བུ་མི་འདྲ་བར་
མངོན་ཞིང་སྤྱིན་པར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། དེ་ལྟའི་ཕྱི་ནང་འབྲུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གང་ཡང་
ལྟན་ཅིག་འབྲེལ་བའི་འབྲུང་བས་རྟོགས་པས་སོ། །

ཁ། འབྲུང་ཅིས་རིག་པས་མའི་བདེ་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་ནང་རྟེན་སྣ་ཚོགས་པའི་
འཕྲོ་མཚམས་དག་ཕྱི་དུས་ལ་སྟོས་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་བཞིན་པ་ལྟར། སྐབས་སུ་ལོ་སྤྱིའི་འཕྲོ་
མཚམས་(ལོ་འཛོལ་)རགས་པས་གང་ཟག་གི་ལོ་རེའི་བདེ་སྤྱད་གི་འཕྲོ་མཚམས་སྟོན་པར་བྱེད་
པས། ལོ་སྤྱིའི་འཕྲོ་མཚམས་ཀྱི་དུས་ཀྱང་འབྲུང་ཅིས་ལུགས་ལྟར་རགས་པ་བོད་ཆེ་བཅུ་
གཅིག་སྟག་ཆེ་བའི་ཆོས་གཅིག་ནམ་ལངས་ཡོས་དུས་ནས་འཛོན་པའོ། །

གཉིས་པ། གཤམ་ཅེའི་བརྟག་ཐབས།

སྟག་ཅིས་ཀྱི་ལེ་ཆན་འདིའི་ནང་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ལོ་རེའི་སྟོག་ལུས་སོགས་ཀྱི་
བདེ་སྤྱད་གང་ཡང་སྐབས་སུ་དཀར་ནག་དེལ་གངས་དང་བསྟན་ཇི་ལྟར་བརྟག་ཚུལ་གྱི་གཤམ་ཅེའི་
རེའུ་མིག་ལྟ་བུར་བཀོད་ཡོད་ལ། ལེ་ཆན་འདིའི་མཇུག་དུ་དེལ་བཤད་མདོར་བསྟུས་གིག་
ཀྱང་སྟགས་མར་བཀོད་ཡོད། དེ་ལ་ཐོག་མར་གཤམ་ཅེའི་ལས་སྟོག་ལུས་དབང་སོགས་ཀྱི་ངོས་འཛོན་
བརྟག་ཐབས་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་གང་ཡིན་རེའུ་མིག་ནང་འཁོད་གོ་རིམ་ལྟར་ངོ་
སྟོན་མདོར་བསྟུས་ཞུ་བ་ལ།

དང་པོ། **ཕྱི་ལོ།** རེའུ་མིག་དང་པོའི་ནང་ཕྱི་ལོ་ཞེས་བཀོད་ཡོད་པ་དོན་དུ་རང་ཉིད་
སྟེས་དུས་ཀྱི་ལོ་ལོ། དེང་དུས་ཡིངས་གྲགས་སྤྱི་ལོར་འབོད་པའི་བཅི་ཚུལ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། འདི་

ལ་གནམ་ལོ་འབྲུང་ལོ་གང་ཡིན་དང་བརྟུན་པའི་སྤྱི་ལོ་ (འབྲུང་ལོ་དང་ཡེ་ལོ་ཇི་ལྟར་སྦྲུང་ཚུལ་གོང་འཁོད་
བརྟུན་ཅིས་རེ་འཕྲིན་ལས་རྟོགས་ཀྱས་) ཉིད་ཐོག་མར་བྱས་ཐོག་རིམ་པས་ལོ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཀྱི་འདས་
ལོ་རྣམས་བཀོད་ཡོད་པས། རང་ཉིད་ཡེ་ལོ་འམ་སྤྱི་ལོ་གང་གི་དྲུས་སྤྱུ་སྟེས་པ་གསལ་པོ་ངེས་
སྟེན་དེ་བརྟུན་རེ་འཕྲིན་སྟེང་ནས་འོག་རིམ་པས་བརྒྱང་བས་ལོ་གངས་དང་འབྲུང་ལོ་འམ་ལོ་རྟགས་
སོགས་ཤེས་བྱུབ།

གཉིས་པ། **དེའི་འོག་བཅི་བྱའི་ལོ་རྟགས་དང་། ལོ་གངས། སྟེས་སྟེ་ཞེས་པ་**
ནི། གོང་མ་ཨང་གི་རྣམས་རང་གི་ལོ་གངས་དང་། བར་པ་རང་སྟེས་དྲུས་ཀྱི་འབྲུང་ལོ་རྟུན་
གཏན་ལོ་རྟགས་སྤྱི་འཁོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་འོག་རང་ཉིད་སྟེས་དྲུས་ཀྱི་འབྲུང་ལོ་གང་ཡིན་དེའི་
སྟེས་སྟེ་སྟེ་རྟོན་དྲུ་རང་སྟེས་གནམ་ལོའི་སྟེ་བ་ཡིན།

གསུམ་པ། **དེའི་འོག་ལོ་ལོའི་སྟོག་ལུས་དབང་སྒྲུང་ཟླ་བཞིའི་དེ་ལོ་གངས་རིམ་**
པར་བཀོད་པ་ལ། དེ་ཡང་རང་རེ་གང་ཟག་པལ་མོ་ཆེའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཉིད་མའི་མངལ་ལས་
སྟེ་བའི་ཉིན་དེ་ནས་བརྒྱང་ནང་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་ཁམས་དང་སྤྱི་རོལ་ལུལ་གྱི་འབྲུང་ཁམས་གཉིས་
རྟེན་འབྲུང་གིས་འབྲེལ་ཅིང་། ཕྱི་འབྲུང་བའི་འགྱུར་བ་སྣ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་ཡིད་ལུས་
ཀྱི་སྒྲུང་པོར་བདེ་སྤྱུག་གི་ཆོར་བའི་སྟེང་སྟེར་བཞིན་ཡོད། དེ་རྩའི་སྤྱི་ནང་གི་འབྲུང་བའི་ཁམས་
གཉིས་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོ་གཅིག་དང་། ལོ་གཅིག་ཆོ་གཅིག་གི་སྟོག་ལུས། དབང་
མང་། སྒྲུང་ན། ཟླ་བཅས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཕྱི་བཞིན་ཡོད་པའང་གཙོ་བོ་དྲུས་བཅི་བའི་རིག་པས་
ཐག་གཅོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཞུང་ལའི་ནང་གང་ཟག་ངོ་རེའི་ལོ་རྟགས་དང་ཅིས་དྲུས་གནམ་ལོའི་ལོ་རྟགས་ཀྱི་སྟོག་
ལུས། དབང་། སྒྲུང་ཟླ་བཞིའི་འབྲུང་བ་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་མཆོན་རྟོན་
བཀོད་པའང་། ཐིག་ལེ་རིས་ ོ འབྲུང་མཐུན་དེལ་དཀར་དང་སྐྱ་གུམ་རིས་ x ཀྱིས་
འབྲུང་བ་ཉམས་པ་དེལ་ནག་སྟོན་པ་འདི་ནི་འབྲུང་ཅིས་རིག་པས་སྤྱི་དྲུས་དང་འབྲེལ་བའི་མིའི་

བདེ་སྤྱད་གི་ཁྱེན་ཅིས་པ་ཡིན་པས། འདི་ལ་ལྷོས་ཏེ་རྒྱལ་པ་གང་ཟག་མོ་མོའི་ལོ་རེའི་སྤྱི་ག་
ལུས་དབང་སྐྱེས་མོགས་ཀྱི་དར་གྱུད་ཤེས་བྱུང་།

དེ་ཡང་འབྲུང་ཅིས་ལས། སྤྱི་ག་ལུས་དབང་སྐྱེས་པ་ལྟེས། ཆོ་དང་ནད་དང་བཟའ་
ཐང་དང་། །བཅོད་ནམས་གདོན་བྱེད་ལ་བརྟག་པའི། །ཁ་དམར་སྤྱི་ལྷོས་ལྟར་བསྐྱེས་ལ། །རིགས་
མཐུན་འབྲས་བྱ་གང་རུང་གིས། །སྐྱེས་གཙོད་བྱས་ཀྱང་ཆོག་པར་ངེས། །ཞེས་གསུངས་
པས། སྤྱི་ག་ལུས་དབང་སྐྱེས་པ་ལྟེས་རིམ་པ་ལྟར། སྤྱི་ག་གིས་ཆོ་ལ་འགལ་ཁྱེན་འོང་མི་འོང་
དང་། ལུས་ཀྱིས་འབྲུང་འབྲས་ཐུང་པོར་ནད་ཀྱིས་འཆོ་བ་འབྲུང་མི་འབྲུང་། དབང་ཐང་གིས་
དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་ཆུང་ངེ་ཐོབ། ལྱུང་ཏས་བྱ་བ་ལས་དོན་ལམ་དུ་སྤྱོད་ས་མི་སྤྱོད་ས་
དང་བཅོད་ནམས་ཆེ་ཆུང་བརྟག་ ལྷོས་པས་གདོན་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྤྱི་གས་ལོ་གཅིག་གི་བདེ་
སྤྱད་སྤྱིང་པོར་བསྐྱེས་ཏེ་བརྟག་པ་ཡིན་པས། བཅི་བྱ་གང་ཟག་རང་གི་ལོ་རྒྱུ་འཕྲུལ་སྤྱེས་དུས་སྤྱི་
ལོ་གང་རུང་ངེས་སྤྱིན་གལ་ཅིའི་རེའུ་མིག་འདི་བཟུང་བས་བཅི་བྱ་རང་གི་ལོ་རེའི་སྤྱི་ག་ལུས་དབང་
སྤྱི་གས་ཀྱི་བཟང་ངན་རྒྱལ་པ་ཅམ་ཤེས་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ངན་ན། དེ་ལ་གངས་ནག་བབས།
མཐུག་ཏུ་ཀྱན་པམ་ཀེག་ཅིས་ལས་ཟུར་འདོན་ཞུས་པའི་འབྲས་བྱ་སྤྱིང་བསྐྱེས་བཞོད་ཡོད་པ་དེ་
དང་བསྐྱེན་ཏེ་བཅོས་དགོས་སོ། །

བཞི་པ། དེའི་འོག་སྤྱིང་འོག་ལོ་མོའི་ལོ་ག་མེན་ཞེས་བཞོད་པ། འདི་ནི་ལོའི་སྐྱེར་
འགོ་གཉིས་པ་ལྷོག་ལོ་ཞེས་པ་ཡིན་ཅིང་ལྷོག་ལོའི་འགོ་ནི་གང་ཟག་སྤྱིས་པ་ནམས་སྤྱད་དང་བྱད་
མེད་སྤྱི་ལ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ་གཡས་གཡོན་དུ་ལོ་གངས་དུ་ལོན་གྱི་གངས་སྐྱོར་(སྤྱིས་པ་གཡས་
སྐྱོར་དང་བྱད་མེད་གཡོན་སྐྱོར་) བས་རྟོགས་གིང་། ཕྱི་ལོ་ག་མེན་གྱི་སྐྱོར་འགོ་འདིར་བརྟེན་ཏེ་གནམ་
སྐྱོས་སྐྱོ་དང་རོ་འདོད་ཆེ་ཆུང་། བདུད་ཆད་ཆུ་འབྲུམས་སྤྱི་གས་ཀྱི་བརྟག་ཆུ་ལ་མང་བས་སྐལ་ས་
འདིར་འབྲས་བྱའི་ནང་། ལོ་ག་མེན་ལོ་སྤྱི་མོ་འབྲུག་ལ། །གནམ་སྐྱོ་བབས་པས་ཐོག་མི་འབྲུབ།
ཞེས་གསུང་པ་དག་ལས་ཐང་དོར་འབྲས་བྱ་ཅི་སྟོན་ངོས་འཛིན་དགོས།

ལྷ་པ། **སྤྲོད་འོག་པོ་མོའི་སྤར་ཁ་དང་དབྱས་བབས་སྒྲེ།** ཞེས་པ་སྤྲོད་མ་ནམས་
སྤྲེས་པ་པོའི་བབས་སྤར་དང་། འོག་མ་ནམས་བཟུང་མེད་གྱི་ལོ་རེའི་སྤར་ཁའམ་བབས་སྤར།
དབྱས་མ་གཉིས་ཀའི་བབས་སྤྲེ་ཡིན་པས་རང་རང་སོ་སོའི་བབས་སྤར་དང་བབས་སྤྲེ་ལས་བརྟན་
པའི་སྤར་དོར་ནི་ཀྱན་པམན་ཀེག་ཅིས་སོགས་འབྲས་ཅིས་ནང་གསལ།

དྲུག་པ། **སྤྲོད་འོག་དགུ་དྲུར་དེལ།** གཤམ་ཅེའི་རེ་འུ་མིག་ཐ་མར། སྤྲོད་འོག་
དགུ་དྲུར་དེལ་ཞེས་འཁོད་པ་ལས། སྤྲོད་མ་པོ་མོ་གཉིས་ཀའི་དགུ་མིག་དང་འོག་མ། གཤམ་
(དཔེ་སྟེང་ནས་ཅི།) པོ་དང་གཤམ་མོའི་དྲུར་མིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། $\times 0$ འདི་ལྟ་བུར་མཆོན་
ན་སྤྲོད་མ་པོ་མོ་གཉིས་ཀ་དགུ་མིག་དྲུ་མ་ཚུད་པས་དེལ་དཀར་བཟང་བ་དང་། འོག་མ་སྤྲེས་
པ་དེལ་ནག་དགུ་མིག་དྲུ་ཚུད་པས་ངན་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ། འབྲུང་བ་དྲུས་གྱི་སྒྲིག་ཅིས་སྒྲོར།

འབྲུང་ཅིས་རིག་པར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྒྱན་གཏན་རང་རེའི་སྤྱི་
ཆོགས་ཁྲོད་ **སྒྲིག་** ཅས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་ནི་མི་ནམས་དང་ཏ་ཅང་འདྲིས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ཡང་ཐུ་དྲུས་གྱི་འཕྲོ་མཆོམས་གསལ་པ་གར་བ་དང་ལྟན་ལོ་ནའི་ཐོད་རིས་བཀྲ་པའི་ཀན་ཀོན་
པལ་མོ་ཆེས་རང་གི་ནམས་དེ་སྤར་མཛུབ་ཅེར་བཀྲང་བཞིན་རང་ཉིད་འདི་ལོ་བདེ་སྤྱུག་ཅི་འོང་
དང་། སྒྲིག་དབང་དྲུ་ཚུད་མ་ཚུད་ཅི་བཞིན་ཡོད་ལ། ཅིས་རིག་ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བ་དང་།
ཡེ་མཁའ་ཞེས་པ། སྤྲོད་མའི་མཛུན་སར་བཅར་ཏེ་རང་ཉིད་སྒྲིག་ལམ་ལས་ཐར་ཐབས་གྱི་སྤྱབས་
འཇུག་ཞུ་ཡི་ཡོད། ང་ཆོས་སྒྲིག་ཅིས་གྱི་ལེ་ཆོན་འདིའི་ནང་ཡང་སྤྲོད་འབྲུང་ཅིས་རིག་པ་ལས་
སྒྲིག་ ཅས་པའི་ངོས་འདྲིན་དེ་ལྟར་བྱས་ཡོད་མིན་དང་རྩལ་རིགས་ཆེ་ཚུང་བཅོས་ཐབས་མདོ་
ཙམ་སྤྲོད་རྒྱ་ཡིན་ཏེ།

དང་པོ། རྒྱལ་གྱི་གོ་དོན་དང་རྩལ་ཆེ་ལོས་ཆད།

སྤྱིར་རྒྱལ་ཅེས་པ་བར་ཆད་དང་རྩལ་རིགས་ལ་ངོས་འཛིན་ན་ཆོག་ཅིང་། རྩེ་བྲག་རྒྱལ་གི་བཙེ་ཚུ་ལ་ཐད་འབྲུང་ཅིས་རིག་པ་ལས། གཅིག་པ་རང་རྒྱལ་གཉིས་ནད་དག། །གསུམ་པ་རྩེ་བྲལ་བཞི་བཞི་གཤེད། ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། བཙེ་བྲ་གང་ཟག་རང་གི་ལོ་རྟ་དང་བཙེ་དུས་གནམ་ལོའི་ལོ་རྟ་གཉིས་གཅིག་དུ་འཛོམས་པ་ལ་རང་རྒྱལ་དུ་ཚུད་པ་ཟེར་། ཉེ་དེ་ཉིད་འཆི་གསེན་གྱི་འཕྲང་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་རྩལ་དོན་ཡང་། འབྲུང་ཅིས་ལས། རང་ལོ་གནམ་གར་རང་རྒྱལ་རྩལ། ཅིས་གསུངས་ཡོད། དཔེར་ན། གནམ་ལོ་ཚུ་ལུག་ ཡེ་ལོ་༡༠༠༩ ལྷ་བུར་གང་ཟག་ལུག་ལོ་ཅན་ཀུན་རང་རྒྱལ་དུ་ཚུད་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ལོ་གངས་ ༡ ༡༣ ༡༥ ༡༧ ༢༩ ༣༡ ༣༣ ༣༥ ༣༧ ༣༩ ༤༡ ༤༣ ༤༥ ༤༧ ༤༩ ༥༡ ༥༣ ༥༥ ༥༧ ༥༩ ༦༡ ༦༣ ༦༥ ༦༧ ༦༩ ༧༡ ༧༣ ༧༥ ༧༧ ༧༩ ༨༡ ༨༣ ༨༥ ༨༧ ༨༩ ༩༡ ༩༣ ༩༥ ༩༧ ༩༩ རྣམས་སོ། །

གཉིས་པ། རྒྱལ་གྱི་ནམ་དབྱེ།

རྒྱལ་གྱི་དབྱེ་བཞི་བ་པར། རྩེ་ལོའི་རྒྱལ་དང་། རང་སྤར་ཁའི་རྒྱལ་བར་སྤེ་བའི་རྒྱལ་ཅེས་ཀྱི་ནང་བར་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུ་ལ་ཡོད་པ་ལས་སྐབས་འདིར་ཀྱི་རྒྱལ་ལོ་གཅིག་ཤུའི་རྒྱལ་གི་ནམ་གངས་རྒྱལ་མདོ་ཅམ་འཆད་པ་དང་དེ་ལས་རང་རྒྱལ་རྒྱལ་རྒྱལ་པར་ངོ་སྤྱོད་པ་ལ།

༡༥ རྒྱལ་ལོའི་རྒྱལ་ནམ་དབྱེ་ན། རྩེ་བཙོར་ལ། རང་རྒྱལ་དང་བདུན་བུར་གྱི་རྒྱལ་མཐུན་གསུམ་རྒྱལ་བཞི་གཤེད་རྒྱལ་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་བཅས་རྩལ་རིགས་ལྟར་བསྐྱུས་ཡོད། རང་རྒྱལ་ནི། རང་ལོ་དང་གནམ་ལོ་ལོ་རྟ་གསུམ་གཅིག་དུ་འཛོམས་པའི་རྒྱལ་ཡིན་ཉེ། དཔེར་ན། གནམ་ལོ་ལོས་ལ་ལོ་རྟ་གསུམ་ལོས་འཁེལ་བ་ལྟ་བུའོ། །

བདུན་བུར་ནི། གནམ་ལོའི་ལོ་རྟ་ནས་བགངས་པའི་གངས་བདུན་པ་གང་དུ་རང་གི་ལོ་གངས་བབས་པ། དཔེར་ན། གནམ་ལོ་བྲ་ལ་རང་ལོ་རྟ་ནས་བདུན་བུར་རྒྱལ་དུ་ཚུད་པ་དང་། རང་

ལོ་རྒྱུ་ལ་གནམ་ལོ་བྱི་བ་ལྟ་བུ་བདུན་ཟུར་སྒྲིག་དུ་ཚུད་པ་ལྟར། རྒྱང་ལུག་གཉིས་དང་། རྒྱག་
སྒྲིལ་གཉིས། ཡོས་བྱ། འབྲུག་ཁྲི། བཀ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་བདུན་ཟུར་ཡིན་ཏེ། དེ་
ཡང་ཅིས་གཞུང་ལས་བདུན་ཟུར་དུ་འབྱུར་ཚུལ་བདེ་ཆོག་ཅི་ལྟར་བསྟན་པ་འདྲ་། རྒྱུད་ལས།
རྟ་ཡིས་སྤང་བཏང་བྱི་རུས་བཅག །རྒྱང་གི་རྟ་ལོང་ལུག་གོད་བཀལ། །རྒྱག་གིས་སྤར་མོར་
སྒྲིབ་བཅུག །ཡོས་ཀྱི་ཕུ་གུ་བྱ་ཡིས་ཁྲིར། ཁྲི་ཡི་སྒྲིབ་པ་འབྲུག་གིས་བཅག །དྲུག་པ་རྒྱལ་དེ་
ཕག་གིས་བཟོས། །ཞེས་གསུངས་པས་བདུན་ཟུར་སྒྲིག་ལ་བབས་ན་དམིགས་བསལ་དག་དང་
སྟོར་བརྒྱག་འོང་བར་ལུང་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

མཐུན་གསུམ་ནི། རང་ལོ་དང་གནམ་ལོ་གཉིས་ལྷུང་རྟ་གཅིག་དུ་འཁེལ་བ་ལ་བཟོད་དེ།
དེ་ཡང་རྒྱག་རྟ་ཁྲི་གསུམ་དང་། བྱི་འབྲུག་སྒྲིལ་གསུམ། ཕག་ལུག་ཡོས་གསུམ། བྱ་རྒྱང་
རྒྱལ་གསུམ་ལྷུང་རྟ་གཅིག་ཡིན་པ་འདྲ་རིམ་པ་ལྟར་དང་པོ་གསུམ་གྱི་ལྷུང་རྟ་སྒྲིལ། གཉིས་པ་
གསུམ་གྱི་ལྷུང་རྟ་རྒྱག་གསུམ་པ་གསུམ་གྱི་ལྷུང་རྟ་རྒྱལ། ཐ་མ་གསུམ་གྱི་ལྷུང་རྟ་རྒྱལ་དུ་ཆོགས་
པ་བཞིན་ནོ། །འདི་ནམས་ལ་དམིགས་བསལ་ལོ་ཉིས་དང་ཆོང་ཉིས་འོང་ལ། མི་ཁ་སྤང་། མཁར་
དང་རོ་བག་སྤང་ཞེས་མཁར་ལས་དང་ཕྱང་པོ་གཏོང་ས། གཉེན་སྒྲིག་དགའ་སྟོན་བཅས་ལ་འགྲོ་
མི་ཉན་ནོ། །

བཞི་གཤེད་ནི། གནམ་ལོ་ནས་ཡར་མར་བགང་བའི་གངས་བཞི་པར་རང་ལོ་བབས་པ་
སྟེ། དཔེར་ན། གནམ་ལོ་ཡོས་ཤར་ཆེ་རང་ལོ་རྟ་བྱི་གཉིས་བཞི་གཤེད་སྒྲིག་དུ་ཚུད་པ་ལྟ་བུ་
ཡིན་ལ། བྱུད་པར་གནམ་ལོ་གཤེད་བཞི་ཤར་(རྒྱང་། ལུག་ཁྲི། འབྲུག་)ནོའོ། །འདི་ལ་དམིགས་
བསལ་ལོ་འབྲོག་གི་འཆོ་བ་འོངས་ཉེན་ཆེ།

བྲིམ་མཆོས་ནི། དེ་ཡང་བྱི་བ་དང་རྒྱང་། རྒྱག་དང་ཡོས་ལྟ་བུ་ལོ་ཅན་དུག་ཚུའི་པོ་མོ་
དབང་ཐང་སྒྲགས་མ་གཉིས་ཅེ་གནམ་ལོ་དང་རང་ལོར་བབས་དུས་བྲིམ་མཆོས་རྩལ་པའི་སྒྲིག་
ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། གནམ་ལོ། ས་ཡོས་སྐབས་རང་ལོ་ས་སག་ལོ་དང་གནམ་ལོ་ཚུ་ལུག་

གངས་ཀྱི་དགུ་མིག་དང་། ཏུར་ལ་སྐྱགས་མའི་ཅིས་ལས་སྒྲིལ་པའི་ཏུར་ཁང་བརྒྱད་ཅུའི་ནང་
གསེས་སྐབས་སུ་རང་ཏུར་ཆེ་ཆུང་གཉིས་དང་། གཤེད་ཏུར་ཆེ་ཆུང་གཉིས་དམིགས་བཀར་
གྱིས་དགུ་མིག་དང་ཏུར་མིག་གང་ཏུ་བབས་པ་དེ་ལ་ནག་པོར་བཀོད་པ་ལས་ངོས་འཛིན་གྱིས་འབྲས་
བུར་འཁོད་བཞིན་སྤང་བྲང་བྱ་བྱ་གལ་ཆེའོ། །

བཞི་པ། ཀེག་ཅིས་འབྲས་བུ་ལྟ་སྤངས་བཤད་པ་ལ་གཉིས།

ཅིས་རིག་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་དང་དངོས་གཞིའི་འབྲས་བུ་ལེན་ཚུལ་ལོ། །གཞུང་
ལའི་ནང་ཀེག་ཅིས་ཀྱི་གཤམ་ཅེ་རེ་ལུ་མིག་ཚུལ་ཏུ་བཀོད་པ་དེའི་མཐུག་(མོག་གངས་༦༠ ལས་མས་
སྤྱུ་ཞིགས།) ཏུ་དེ་དག་སོ་སོའི་བཟང་ངན་འབྲས་བུ་སྤྱིང་བསྐྱས་བལྟ་བཤད་ར་བཀོད་ཡོད། ཀེག་
ཅིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འདིའི་དོན་རྟོགས་དགོས་ཆེ་འདི་ནང་འཁོད་པའི་གོ་དཀའི་ཐ་སྙད་དག་གི་དོན་
ཤེས་ཚུ་ནི་སྔོན་འགྲོའི་ཆ་སྤྲོད་ཡིན་པས་འདིར་སྔོན་ལ་ཐ་སྙད་འགའ་ཞིག་གི་འགྲེལ་འཆད་པ་
ལ།

ལོ་བརྒྱན། ལོ་རྟགས་ཏེ་བྱེ་བ་སོགས་ལོ་འགྲོས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་མིང་།

དེལ་དཀར་ནག དེལ་དཀར་ཐིག་ལེ་རིས། སྟེང་དེལ་ནག་ཀྱི་གྲས་ * རིས་འདིའོ།

སྔོག་བྱ། སེམས་ཅན་འཆི་ངེས་ཀྱི་སྔོག་སྒྲིབ་པའམ་བཤས་རར་ཡོད་པའི་ར་ལུག་དང་ན།
བྱ་རིགས་ལ་རིན་སྤྲད་དེ་འཆི་བ་ལས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་ལས་བྱད་པར་ཅན་ནོ། །

བྱ་སྒྲིབ། བྱ་རིགས་ལ་འབྱ་དང་ཟན་རིགས་ཀྱི་སྒྲིབ་མོ་བྱེད་པ་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གཏོང་བའི་དགེ་ལས་
སོ། །

ཉུ་འདོན། རྩིང་སོགས་ཐན་པས་སྐྱམ་ལ་ཉེ་བའི་ཆོ། དེར་གནས་པའི་ཉ་རིགས་ནམས་རྩིང་
འདམ་ལས་བཏོན་ཏེ་ཆུ་ལྷང་སོགས་ཆུ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བའི་དགེ་ལས་སོ། །

ལུས་བསྐྱར། ལུས་བསྐྱར་ཞེས་པ་ལུས་བརྩེ་བའི་དོན་ཡིན་ཏེ་འདི་ལ་ཉེན་འབྲེལ་ཅམ་གྱི་ལུས་

བསྐྱར་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ལུས་བསྐྱར་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། བྱི་མ་ནི་སྒྲ་སྒྲིག་ལུས་གསུམ་
ལས། གཙོ་བོ་ལུས་ཀྱི་དེ་ལ་ནག་གཉིས་བབས་པ་ལ་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་མེད་
པར་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་པ་ཡིན། སྒྲ་མ་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་གྱི་ལུས་བསྐྱར་ནི། གཙུག་ལག་རྩིས་
ལས་བསྐྱར་པ་བཞིན་གཟུང་སྐྱར་རྟེན་འབྲེལ་དགེ་བའི་རྟེན་ལུས་ཀྱི་ཁྱོན་གོས་(ལུས་ཀྱི་ཁམས་སྤང་
བའི་གོས་མདོག) བརྒྱུ་ལེན་གྱིས་རྟེན་མདུན་དཀར་མེ་འབྲེལ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་སྐྱར་ནད་གཞི་སོགས་
ཀྱི་འཆེ་བས་མཉམ་པའི་ལུས་རྟིང་པ་འདི་དེ་རིང་ནས་སྤངས་པས་ད་ནས་བརྩུང་ག་ཁྲག་གསར་
པའི་ལུས་སྐྱར་དང་མི་འདྲ་བར། ཁམས་སྟོང་མས་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་བྱིན་སྟེ་མ་པའི་མོས་པ་བྱ་ལ།
མོ་འདིའི་རིང་སྐྱེ་སྟེ་མ་སོགས་ལས་སྟེ་གཅིག་གཉིས་གང་རུང་སྤང་བབས་བྱུང་ན་ཆེ་བཞགས་
སྤང་བ་ལ་དགེ་བ་ཡིན་ནོ། །

མིང་བསྐྱར། རང་གིས་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་སོགས་མགོན་ནམས་ལས་མིང་གསར་པ་ཁྱུ་བ་དང་། དེ་
མིན་རྩིས་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་བསྐྱར་བ་ནི་རྩིས་མཁན་ནམས་ཀྱིས་དབྱངས་གསལ་ཡི་གེའི་ཁམས་
དང་དག་གོགས་ཤེས་པ་ལས་བསྐྱེལ་བ་ཡིན།

ས་བཅད་དུག་པ། སྒྲ་སྒྲིག་གཟུང་སྐྱར་སོགས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེས་ས།

དེ་ཡང་། ལོ་གཅིག་མཁུད་སྐྱོར་གེག་རྩིས་ཀྱི་དེ་ལ་པོར་འབྲེལ་པ་དང་བཅས་བསྐྱར་
བྱིན་རྒྱུས་སྐྱར་གང་ཟག་ཆེ་གོ་མོའི་སྒྲ་གཟུང་དང་། སྒྲིག་གཟུང་སོགས་ངོས་འཛིན་རེུ་མིག་
ལྟ་བུ་དང་སྒྲིགས་དེ་དང་དེའི་སྤང་བྱང་འབྲས་བྱ་གཟིགས་ཚུལ་རྟིང་བསྐྱེས་བཀོད་ཡོད་པ། སྐབས་
འདིར་ང་ཚོས་སྒྲ་སྒྲིག་སོགས་ཀྱི་གཟུང་སྐྱར་རེུ་མིག་འཛིན་ཚུལ་དང་དེའི་བརྩི་ཚུལ། སྤང་བྱང་
བྱ་ཚུལ་བཅས་དོན་ཆོན་གསུམ་དུ་དབྱེ་རྟེན་སྤྲོད་ཁྱུ་བ་ལ།

དང་པོ། རེུ་མིག་འཛིན་ཚུལ་དང་བརྩི་ཚུལ། གཞུང་ལེའི་སོག་ངོས་༦༥ ལས་

བཟུང་བ་ལྟར་རིགས་འགྲེ་ལ། སྔོག་གཟུང་དང་གཤེད་གཟུང་འང་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། དམར་
ལྷག་སྟེན་གཉིས་ལྷག་སངས་གཉིས། ཁྲ་བ་ཕྱར་གཉིས་ལྷག་དམར་པོ། སྔོག་གཟུང་ཡིན་
ཏེ་གཤེད་ཀྱི་གཟུང་། སྟེན་ཕྱར་དང་ནི་པ་སངས་གཉིས། ཕྱར་དང་ལྷག་གཉིས་ཕྱར་དམར་
གཉིས། ཕྱར་སྟེན་སོ་སོ་གཤེད་ཀྱི་གཟུང་། ཁྲིས་པའོ། །

ཐ་གཟུང་སྔོག་གཟུང་རེ་བྱ་མིག་བཞུགས།

མི་རྟན་བཅུ་སྟེ་སྟེ།	བྱི་བ	མང	ལྷག	ཡོས	འབྲུག	རྒྱལ	ན	ལྷག	སྟེ་ལ	བྱ	བྱི	ལག
ཐ་གཟུང་	༤	༠	༥	༥	༡	༣	༣	༤	༤	༤	༣	༤
སྔོག་གཟུང་	༣	༤	༠	༠	༤	༤	༤	༣	༥	༥	༤	༣
གཤེད་གཟུང་	༠	༥	༤	༤	༥	༤	༤	༥	༣	༣	༥	༠
ཐ་སྐར་	༡༩	༡༤	༤	༡༠	༣	༡༣	༡༤	༥	༥	༡༣	༤	༡
སྔོག་སྐར་	༥	༡༣	༣༤	༣༤	༣༣	༡༡	༡༡	༠	༠	༤	༣༤	༥
དབང་སྐར་	༣	༡༡	༤	༡༡	༡༤	༥	༥	༡	༡	༣༤	༤	༡༠
ཀླག་སྐར་	༣༥	༡	༡༣	༣༥	༥	༥	༡༩	༡༩	༤	༣	༡༠	༣༥
བདུད་སྐར་	༩	༥	༡༡	༡༤	༤	༤	༤	༤	༤	༡༠	༣	༣
གཤེད་སྐར་	༣༣	༤	༡	༡༥	༡༠	༥	༣༤	༣༤	༡༤	༣༣	༡༡	༡༡

ཕ ཐ་གཟུང་དར་དུས་བྱ་ལས་འགྲུབ། སྔོག་གཟུང་དགེ་ལ་གཤེད་གཟུང་ཕྱོ་ལ། དག་པོའི་ཐ་གཟུང་
ཀུན་པ་དང་། གཤེད་གཟུང་གཤེད་སྐར་དར་བའི་དུས། མཐུ་དང་རྩས་པ་སྤྲད་ན་མུར། ཁྲ་སྔོག་དབང་སྐར་
ཅི་ཡང་བཟང་། ཀླག་བདུད་གཤེད་ཀྱི་སྐར་མར་ངན། མ་ལས་བཙུང་དུས་ཐ་སྐར་དང་། འཕྲད་ན་ཆེ་རིང་
འགྱུར་བ་ཡིན། དབང་སྐར་འཕྲད་ན་བསོད་ནམས་ཆེ། གཤེད་སྐར་འཕྲད་ན་ཆེ་ཐུང་འགྱུར། སྔོག་གཟུང་
རང་གཟུང་ཐ་གཟུང་། ཁྲི་དག་སྤྱི་དང་ཁྲད་པར་དུ། གཡུལ་གསོམ་ཅུལ་སྤྲོད་གཤགས་འདེབས་ཆོང་། རྟོབས་
འགྲོད་པོ་རྒྱན་རྒྱུག་པ། འཕོངས་འབྲུགས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ནམས་བཟང་། སྔོག་པའི་སྐར་མ་གར་བའི་ཆེ།
ཁྲི་དག་ལས་སྤྱི་ཁྲད་པར་དུ། རྩ་མཆོད་ཐ་མར་བསྟེན་བཀྱར་བ། སྤྱི་ན་གཏོང་དགེ་ལས་རྒྱན་གསོམ་ཆོན། ཁྲི་
གསར་འཛིན་དང་སྤྱི་ཁྲད་འཕྲུགས། ཁང་པའི་ལས་ནམས་བྱ་བར་གིས། །

གཉིས་པ། གཟའ་སྐར་གྱི་དར་གུད་བཅི་སྤངས།

དེ་ལྟར་གང་ཟག་རང་གི་ཁྱ་གཟའ་ཁྱ་སྐར་ནམས་གང་ཡིན་འོ་སྤྱོད་ཐུབ་ཤིང་སྤྱོད་
ནི་དེའི་དར་གུད་ཤིང་ལྟར་བཅི་ཚུལ་ཤེས་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་འབྱུང་ཕྱིན་ལས། གང་ཆོས་དེ་
དར་བྱ་ཡང་དར། །མ་ཁུད་དག་ཕྱོད་ཕྱོགས་ཀྱང་གུད། །ཅིས་དང་། སྐར་མའི་སྐབས་གང་
ཉིད་པ་སྟོང་སྐར་གུད། །ཅིས་གསུངས་པ་བཞིན། ཐོག་མར་ཁྱ་བ་སོ་སོའི་ཆོས་གཟའ་དང་
སྐར་མའི་དར་གུད་བཅི་ཤེས་དགོས་ཏེ། རྒྱ་མཚན་དེ་དང་དེའི་གཟའ་སྐར་གྱི་དར་གུད་ལས་
རང་གི་ཁྱ་གཟའ་ཁྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་དར་གུད་ཤེས་དགོས་པའི་ཕྱིར།

འདིར་གང་ཆོས་ཞེས་ཁྱ་བ་དོ་རེའི་ཆོས་གཅིག་རེས་གཟའ་གང་འཁེལ་བ་དེ་དང་
དེའི་བྱར་འབྱུར་པའི་གཟའ་ནི་ཁྱ་དེའི་རིང་དར་བ་ཡིན་ལ། དེའི་དགར་འབྱུར་(ཆུ་ཟེར་དུ་ཕྱོགས་
འབྱུར་)པའི་གཟའ་ནི་གུད་པ་ཡིན་པས་རང་གི་ཁྱ་གཟའི་དར་གུད་ཀྱང་ཉིན་འབྲེལ་གྱི་གནད་
འདི་དང་བསྟུན་ནས་ཤེས་དགོས། གཞན་དེང་ཕལ་མོ་ཆོས་རང་གི་ཁྱ་གཟའ་གང་འཁེལ་པའི་
རེས་གཟའ་ཡིན་ཅམ་གྱིས་རང་གི་ཁྱ་གཟའ་དར་བར་འོས་འཛིན་གྱིས་དར་དང་གུད་པའི་ཆོག་
འབྱུ་གཉིས་ན་རྒྱུ་བ་གྱི་ལྷགས་པར་གཏོང་བཞིན་འདུག་པ་ཁྱེད་ལྟར་ན། གཟའ་གུད་པ་གང་
ལ་འོས་འཛིན། གུད་པ་ཞེས་པ་ནམ་དུ་ཡང་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་སྐར་མའི་དར་
གུད་ཀྱང་གང་ཉི་ཤེས་ཆོས་བཅོ་ལྔའི་སྐར་མ་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐར་མ་དར་བ་
དང་། སྟོང་སྐར་ཞེས་ཆོས་སུ་མ་ཅུའི་སྐར་མ་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐར་མ་ནི་གུད་པ་ཡིན་
པས་རང་གི་ཁྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་དར་གུད་ཀྱང་གནད་འདི་དང་བསྟུན་ན་འཐད་ཆེ་སྟེ།

འདིར་སྐར་མ་ཞེས་པ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཁྱ་བ་དང་ལྷན་དུ་འཕྲོགས་པའི་ཁྱ་སྐར་ཡིན་
ཏེ། དཔེར་ན། ཆོས་བཅོ་ལྔའི་སྐར་མ་སྟེན་དུག་ལྷ་བྱ་འཁེལ་ཆེ་སྟེན་དུག་སོགས་གར་སྐར་

དུག་དང་ཁྱད་པར་དབུས་ཀྱི་སྐར་མ་གཉིས་དར་བ་དང་། གནམ་སྟོང་ལ་གང་འཁེལ་བ་དེ་དང་
 དེའི་ཕྱོགས་(ཕྱོགས་སྐར་ཉེ་བཅོ་ལྔའི་སྐར་མ་དེ་ཤར་སྐར་ཡིན་ན་ཟླ་ཤེས་རིང་ཤར་སྐར་ནམས་དར་བ་དང་)ཀྱི་
 སྐར་མ་གྱུད་པར་འཁེལ་བ་ནི་གྱུད་པ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དགོས། ཆོས་གཟའི་དར་གྱུད་བཅི་
 བར་ཐོག་མར་འབྱུང་ཅིས་ལྷགས་ཀྱི་གཟའ་སྐར་ཀྱི་ཁམས་དང་དག་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་བཅི་ཚུལ་
 ཤེས་པ་ཚྱོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པས་གཟའི་ཁམས་ནི། ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་ཡི་ཁམས། ཟླ་བ་ལྷག་
 པ་ཚུ་ཡི་ཁམས། །ཡུར་ཤིང་སངས་སྟེན་ས་ཡི་ཁམས། ཁྲིས་དང་། དག་ཕྱོགས་ནི། ཤིང་
 མེ་ས་ལྷགས་ཚུ་ལྟེ། །དཀྱུས་དེད་བྱ་ལ་ཚྱོག་པ་མ། །དཔེར་ན་ཤིང་གི་བྱ་མེ་ལ། མེ་ཡི་བྱ་
 ནི་ས་ཡིན་བཞིན། མེ་ཚུ་ས་ཤིང་ལྷགས་ལྟེ། །དཀྱུས་དེད་དག་ལ་ཚྱོག་པ་ཕྱོགས། །དཔེར་
 ན་མེ་དག་ཚུ་ཡིན་ལ། ཚུ་ཡི་ཕྱོགས་ནི་མེར་གྱུར་བཞིན། ཁྲིས་པའོ།།

དེ་ལྟར་གཟའི་ཁམས་དང་དག་ཕྱོགས་བཅི་ཚུ་ལ་རྟོགས་རྗེས་གཟའི་དར་གྱུད་བཅི་ཚུལ་
 ནི། ཆོས་གཅིག་རེས་གཟའ་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེའི་བྱ་གཟའ་ནམས་དར་བ། དཔེར་ན། ཆོས་
 གཅིག་རེས་གཟའ་སྟེན་པ་(ས་ཁམས་)འཁེལ་ཆེ། སྟེན་པ་དང་དེའི་བྱ་(ས་བྱ་ལྷགས་)གཟའ་པ་
 སངས་གཉིས་དར་བ་དང་། དག་(ས་དག་ཤིང་)གཟའ་ཡུར་བྱ་གྱུད་པ་ཡིན་པས་ཟླ་གཟའ་སྟེན་
 པ་དང་པ་སངས་ཅན་ནམས་ཟླ་འདིའི་རིང་དར་བས་དེ་དང་དེའི་དུས་བྱ་ལས་སོགས་འབྲས་བྱར་
 གསལ་བཞིན་འགྲུབ་པའང་། ཟུད་ལས། ཟླ་གཟའ་ཡུར་བྱ་ཅན་ནི་གྱུད་པས་ཚྱོག་པ་དང་།
 གནམ་གྱོད་ཁྱད་གཉིས་པོ་འབྲིང་དུ་ངོས་འཛིན་དགོས་པའང་། གཙུག་ལག་ལས། དར་བ་
 བཟང་ཞིང་གྱུད་པ་ངན། བྱོད་ཁྱད་གཉིས་པོ་འབྲིང་དུ་འདོད། ཅིས་གཟའི་དར་གྱུད་འདི་
 བཞིན་ཟླ་བ་ངོ་རེའི་ཟླ་བ་ཤད་མཐུག་ཏུ་དར། གྱུད། ཁྱད་ཅིས་གསལ་བར་བཏོད་ཡོད་པས་དེར་
 གཟིགས་ཀྱང་རུང་ངོ་། །

གསུམ་པ། སྤང་བྱ་བྱུང་བ།

ཆ་སློག་གཟུང་སྐར་སོགས་ཀྱི་རིས་འཛིན་དང་དར་གུད་པཅི་ཚུ་ལ་ཉོག་ས་རྗེས་དེ་དང་
དེའི་དུས་ཉེན་འབྲེལ་སྤང་བྱ་བྱུང་པེ་ཉིང་རྩེ་རྩེ་ལ་ཉོག་ས་སུ་གསལ་བཞིན།
ཆ་གཟུང་དར་དུས་བྱ་ལས་འབྱུང་། སློག་གཟུང་དགེ་ལ་གཤེད་གཟར་བྱོལ། དག་པོའི་ཆ་
གཟུང་གུད་པ་དང་། གཤེད་གཟུང་གཤེད་སྐར་དར་བའི་དུས། མཐུ་དང་རྩལ་པ་སྤྲད་ན་
ཐུར། ཆ་སློག་དབང་སྐར་ཅི་ཡང་བཟང་། ཞེས་པ་ནས། ཁང་པའི་ལས་རྣམས་བྱ་བར་
ཤིས། ཞེས་པའི་དོན་ནི་མོང་དུ་གཟའི་དར་གུད་པཅི་ཚུ་ལ་བརྟན་པ་ལྟར། སྤྲིང་ཆ་གཟུང་
མ་གུད་པའི་རེས་ལ་བྱ་བ་ལས་དོན་གང་བརྩམས་འབྱུང་བར་བརྟན་ཡང་བྱེ་བྲག་དར་བའི་དུས་
སུ་མཐུ་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་སློག་གཟུང་དགེ་བ་སྟེ་བཟང་བ་དང་གཤེད་གཟུང་གང་
འཁེལ་དུ་བྱོལ་ཞེས་ལས་དོན་སོགས་མ་བརྩམ་པར་གཡོལ་ཐབས་དགོས་པ་འཇམ་ཡང་ན་དེ་ལ་
བཅོས་ཀ་དགོས་པར་བརྟན་ཡོད། གཞན་ཡང་དག་དང་མཐུ་རྩལ་སྤྲད་དགོས་པའི་ཆེ་མ་རོལ་
དག་སློག་གཟུང་ཆ་གཟུང་དར་གུད་དང་བརྟན་དགོས་པ་སྟེ། དག་པོའི་ཆ་གཟུང་གུད་པ་དང་།
གཤེད་གཟུང་། གཤེད་སྐར་དར་བའི་དུས་དང་བརྟན་ན་མཐུ་རྩལ་མངོན་ཆེ་བ་དང་ཐུར་བའི་
ཉེན་འབྲེལ་ཡོད་པ་འདི་ནི་དག་པོའི་ལས་ཀྱི་སྤྲིང་བ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ལས་ཅིས་སྐབས་མ་ལས་བཅས་དུས་རང་གི་ཆ་སྐར་དར་བ་དང་འཕྲད་ན་
བྱིས་པ་དེ་ཉིད་ཆེ་རིང་བར་གྱུར་བར་བརྟན་པ་དང་། དབང་སྐར་དང་འཕྲད་ན་བསོད་ནམས་
ཆེ་བ། གཤེད་སྐར་དང་འཕྲད་ན་ཆེ་ཐུང་དུར་འབྱུར་བར་བརྟན། སྤྲིང་གཟུང་ཞེས་རང་ཉིད་
སྤྲིང་དུས་ཀྱི་སྤྲིང་བདག་གཟུང་དང་ཆ་གཟུང་འཁེལ་བའི་ཆོ། གཡུལ་གཤམ་པ་སྟེ་དམག་འཐབ་
བྱེད་པ་དང་མཐུ་རྩལ་འབྲན་པ་འཇམ་སྤྲོད་པ། འཕྲོངས་འབྲུགས་སྟེ་མདའ་རྩལ་དང་འབྲུགས་

འཛིང་བྱེད་པ་སོགས་དྲག་པོའི་ལས་དང་། རྩོད་པ་འདུམ་པ་སོགས་ནི་བའི་ལས་སྦྱི་དང་། བྱད་
པར་ཚོང་དང་ཤོ་རྒྱན་སོགས་དབང་གི་ལས་རྣམས་འགྲུབ་པས་བཟང་བར་བསྟན། སྦྱི་བའི་སྐར་
མ་ཞེས་རང་སྦྱིས་དུས་ཀྱི་ཟླ་སྐར་དེ་ཉིད་དུས་རྣམ་ཤར་ཉིན་ལ་གོང་ལྟར་ནི་དྲག་ལས་སྦྱི་དང་
བྱད་པར་ལྷ་མཚོད་པ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ། བྱིས་གསར་འཛིན་པ། སྦྱི་
ཤིང་འཇུགས་པ། མཁར་ལས་བྱ་བ་སོགས་དབང་དང་རྒྱས་པའི་ལས་རྣམས་བྱ་བར་བཟང་
ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པས་འདི་དག་གི་སྤང་བླང་མ་ཞོར་བར་འཇུག་པ་གཅེས་པའོ། །

(ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གི་ཅིམ་ཞེ་ཚན་དུ་ཕྱག་ལས་
གནང་བཞིན་བཞུགས།)

བཞུག་པའི་མུ་མུ་པ།

[illegible]

དེ་པའི་ན་པོ་དང་གྲི་མཛ་ཆེན་ཁག་གི་སྐུ་འཛིན་འབྲུངས་སྐར་སྤྱང་པའི་བྱ་ཚུ་ལ་ལ། དཔེར་མཆོན་
ན། འདི་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མངའ་སྡེ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་མངའ་སྡེ་བྱ་ཚུ་ལ་
གཉིས་ཡོད། དང་པོ། པོ་དང་གྲི་ཆོས་སྤྱི་དགཉིས་གྱི་མངའ་བདག་སྐར་བཙས་སྤྱི་ཁྱིའི་གཙུག་
ཀྱན་ལ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐུ་འཛིན་འབྲུངས་སྐར་ནམ་འཁོལ་ལ་

གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མངོན་སྟོན་གཟུང་བྱས་ཤིག་ཆོག་གས་གནང་མངོན་གྱིན་ཡོད་པ་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ནི།
ཤེས་རིག་ལྷན་ཁང་གིས་སྟོན་གས་བསྒྲིགས་གནང་བའི་དེབ་རིགས་གཞན་དུ་གསལ་བས་འདི་བསྐྱར་
བཙན་མ་བྱས། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་སྐུའི་འཕྲུངས་སྐར་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མངོན་སྟོན་དང་བླ་
ཆེན་གཞན་ནམས་ལ་དེ་ལྟར་མི་མངོན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་མངའ་
བདག་ཡགོང་ས་མཆོག་གཅིག་ཕུ་ཡིན་པས་ཆ་ནས་དེ་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཉིས་པ།
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བླ་ཆེན་ཁག་གི་སྐུའི་འཕྲུངས་སྐར་མངོན་སྟོན་ལྟར་བའི་རིམ་པ་
ལ། བླ་ཆེན་གང་ཞིག་གི་སྐུའི་འཕྲུངས་ཆོས་ཉིན་དེར་འབྲེལ་ཡོད་དད་ཅན་སྟོན་མ་དང་། སྤྱིན་
བདག་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་བླ་ཆེན་དེ་བྲི་ལ་འཁོད་པ་དང་། དགེ་འདུན་ནམས་ཀྱིས་ཞལ་འདོན་
དབུ་འཕྲུགས་ཀྱིས་ཐོག་མར་མཛུལ་ཏེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་ཞུ་གི་ཡོད། ཏེན་གསུམ་ནི།
སངས་རྒྱུ་གྱི་སྐུའི་ཏེན་ལ་སྐུ་འབྲུ་ཞིག་འབུལ་གྱི་ཡོད། དེས་མཆོན་དོན་ནི། གདུལ་བུའི་
དོན་དུ་སྐུ་ཆེ་ཡུན་རིང་བཞུགས་པ་དང་། གསུང་ཏེན་ལ་དཔེ་ཆའི་སྒྲིགས་བཅའི་གཞུང་འབུལ་གྱིན་
ཡོད་པ་དེས་སངས་རྒྱུ་གྱི་བཟུན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་
ཡུན་རིང་དུ་སྐོར་བ་མཆོན་ལ། ཐུགས་ཀྱི་ཏེན་ལ་མཆོད་ཏེན་ཞིག་འབུལ་གྱིན་ཡོད་པ་དེས་སངས་
རྒྱུ་གྱི་ཐུགས་དགོངས་ལྟར་བཟུན་འགྲོའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པ་བཅས་མཆོན་གྱིན་ཡོད།
མཛུལ་གྱིས་མཆོན་དོན་རྒྱུ་པར་བཙན་ན་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་བཙན་དགོས་
པས་འདིར་མང་བས་འཛིགས་ནས་མ་བྲིས་ལ། མདོར་བསྟུས་ནི། ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཡོངས་
སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོག་གས་པ་ལ་མངའ་བ་རྟེན་པ་མཆོན་གྱིན་ཡོད། དགེ་འདུན་ནམས་ཀྱིས་གསུང་
རྒྱུའི་ཞལ་འདོན་ནི་སྐུ་བས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་མཛུལ་རྒྱུས་བསྐྱས་གང་རུང་ཞིག་
དང་། བླ་མའི་སྐུ་ཆེ་བཟན་པའི་ཞབས་བཟན་དང་མངོན་པ་ལྷན་གྱུ་བ་ཡོང་བའི་སྟོན་ལམ་དུ།
གནས་བཅུ་སོགས་གསུང་གནང་གྲུབ་ཤིང་། འདུས་དམངས་ཡོངས་ལ་གསོལ་པ་དང་། འབྲས་
སེལ་སོགས་འདེགས་འབུལ་གྱི་སྟོན་སྤྱོད་ཅན་པའི་འཆོ་བར་རོལ་གྱིན་ཡོད། འབྲས་སེལ་ནི་བོད་

པས་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོའི་རྟགས་མཚན་བཟླ་ཤིས་པའི་རྩ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ནས་
 རིམ་བཞིན་གཞུང་དང་ཞབས་བྲོ་སོགས་གཞིགས་འབྲེལ་ཆར་རྒྱས། བཟླ་ཤིས་ལོ་ལོགས་ཀྱི་
 དགའ་སྟོན་མཇུག་སྒྲོམ་གནང་སྟེ་མཇུག་སྒྲོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཚུལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་རྒྱན་
 ཡང་མ་ཉམས་པར་ད་ལྟའི་བར་དུ་གནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྒྲོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁག་འགའ་
 ཡི་འབྲུངས་ཆེས་སྐབས་སུ་ཡང་མཇུག་སྒྲོ་རྒྱས་སྒྲོས་ཀྱི་ནམ་པ་དེ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པར་མཛོན་
 ཞིང་། དམངས་ཁྲིད་དུ་དེ་ཙམ་གྱི་སྐྱེས་སྐྱར་སྤྱང་ཅི་ཞུ་སྒྲོམ་ཆེར་མ་དར་ཡང་། སྐྱེས་སྐྱར་
 གྱི་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ལུགས་སྒྲོམ་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། མི་ཆང་འགའ་
 གས་ཀྱི་ནང་དུ་སོ་སོའི་བུ་དང་བུ་མོ་སྐྱེས་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་དེར། དེ་རིང་ང་ཚོའི་བུ་འདི་དང་བུ་མོ་
 འདི་སྐྱེས་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན་ཟེར་ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་མཆོད་མཇུག་འབྲི་
 བ་དང་། དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་བཀྱར་བྱ་ཞིང་། ས་མཐོ་དང་རི་མཐོའི་སྤང་ལ་རྒྱུང་ན་དར་
 འཇུགས་དང་། བསང་གསོལ་སོགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ང་ཚོ་བོད་མི་ནམས་ལ་ཚུལ་དེ་ལྟ་
 བུའི་སྐྱེས་སྐྱར་སྤྱང་ཅི་ཞུ་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡོད་བཞིན་དུ། དེང་གི་ཆར་གསར་ཞིན་
 ཆེ་བའི་བོད་རིགས་ནམས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱོད་པ་རྒྱང་རྒྱང་ལ་དམོ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས། སྐབས་
 བཅོལ་བའི་སྤྱོད་ཀྱིས་ནང་དུ་གཞིན་སྐྱེས་ནམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྐྱེས་སྐྱར་གྱི་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་
 ལ། རང་གི་ལུགས་སྒྲོམ་རྒྱང་རིང་དུ་དོར། རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་ལུགས་སྒྲོམ་ཁོ་ན་དང་དུ་སྤངས་
 ཏེ། མདུན་དུ་བཞུ་མར་གང་མང་ཞིག་སྤར་ནས་གསོད་པ་དང་། མགོ་ལ་ཤོག་ལྷ་གཡོགས།
 ཁ་ནས་དབྱིན་གཞས་གཏོང་བ་སོགས་མ་གཏོགས། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་
 སྟོན་ལོ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་བཞེན། སྤྱོད་པ་ལོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས།
 ལ་དུགས་བུ་བྱིམ་དགེ་སློབ་ནམས་ལ། མ་འོངས་བོད་ཕྱག་ནམས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་སྤྱང་ཅི་ཞུ་ཚུལ་
 གྱི་སྒྲོར་ལ་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་གནང་བ་དང་། རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ནས་ཀྱང་།
 གསུང་འཕྲིན་དེ་གཞུང་སྤེལ་གཏན་ཉིན་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཆང་མ་ལ་བཀྲམས་ཡོད་ཀྱང་། ད་བར་

ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ནི་ཆེས་ཉུང་གས་ཙམ་མ་གཏོགས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་འདི་ལ་ང་ཚོ་སློ་པས་
 དགོས་པའི་གནས་ཤིག་དང་། མ་འོངས་པར་འདི་མུས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་རིག་གཞུང་མ་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་བྱུང་རྒྱ་དྲ་ཅང་ཁག་པོར་མཐོང་ཁིང་། ང་ཚོ་པོད་མི་རིགས་
 ཀྱི་ངོ་བོ་འཆོ་གནས་ཡོད་དང་མེད་ཀྱི་ཐ་སྲོག་གཅིག་པུ་ནི། པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་
 གཞུང་ཉག་གཅིག་ཡིན་ལ། རིག་གཞུང་དེ་ཉིད་སྤངས་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་མེ་རེ་ངོ་རེས་ཆ་རྒྱུ་
 བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་དགོས་པ་མ་གཏོགས། པོད་མི་ཉུང་གས་ཤིག་གིས་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་
 ཡོངས་ཚོགས་སྤངས་སྤྱོད་བྱ་བྱུང་བཅས་མེད་པར་བརྟེན། མ་འོངས་པར་གཞིན་སྐྱེས་ནམས་ཀྱིས་
 སྐྱེས་སྐྱར་སྤང་ཅི་ཞུ་ཚུལ་དེ་ཡང་། རུབ་ཕྱོགས་པར་ལང་མོ་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་
 རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་མ་བྱས་པར་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་
 པོད་རིགས་གཞིན་སྐྱེས་བརྒྱུ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ཡས་མས་ཀྱིས་རུབ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱོད་པ་དང་གཉིས་
 སུ་མེད་པའི་སྐྱེས་སྐྱར་སྤང་བཅི་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སོ་སོའི་རིག་གཞུང་ཉམས་རྒྱད་དུ་འགོ་བ་
 དང་། མདུན་ལ་བཞུ་མར་སྤར་ནས་གསོད་པ་སོགས་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ངན་པར་བཅི་བས་མི་རིགས་
 པར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་རྒྱས་པར་གནང་བློན་པས་དེ་ལ་
 རེས་པར་གཟིགས་དགོས། དེ་བཞིན་ཤོག་བུའི་ལྷ་མོ་གཡོགས་པ་ཡང་། རྟེན་འབྲེལ་ལ་མི་
 རུང་སྐྱམ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤར་མི་ནག་ཅན་ལ་རྒྱལ་པོ་བྲིམས་ཆད་པོག་སྐབས། སྐེ་ལ་སློ་
 ཞེས་པ་དང་། མགོ་ལ་ཤོག་ལྷ་གཡོགས་ཏེ་རྒྱང་ཐུད་དུ་གཏོང་བ་དང་། ནང་མི་ལ་ན་ཆ་བྱུང་
 སྐབས་ཞབས་རིམ་དུ་སྤྱད་ཅེས་པ་མི་གཟུགས་བརྙན་ཞིག་གི་མགོ་ལ་ཤོག་ལྷ་གཡོགས། ཆོན་
 ལྷ་འདྲ་མེན་སྐྱོལ་གས་ཀྱི་སྤྱད་པས་བརྒྱན་ཏེ་རྒྱང་རིང་དུ་དོར་བའི་ལུགས་སློལ་དང་མཐུན་པས་
 རྟེན་འབྲེལ་ངན་པར་སེམས།

འོ་ན། པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཁིང་། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོར་བཅི་བའི་སྐྱེས་
 སྐྱར་སྤང་ཅི་ཞུ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སོ་སོའི་སྐྱེས་སྐྱར་འཁེལ་བའི་ཉིན་དེར། ས་མ་དང་།

སྐྱེས་སྐར་སྤང་པའི་ལྷ་ཚུ་ལ་སྒྲོགས་ར་གཞིན་ནུ་དབྱེས་པའི་དགའ་སྟོན།
ནང་གི་རྟེན་གསུམ་ལ་མཇལ་དར་དཀར་གཙང་ཞིག་དང་། མཆོད་མེ་རང་གི་ལོ་བྱངས་སམ།
དེ་ལས་མང་བ་གང་འབྱོར་ཞིག་ལུ་ཉེ་ལྷག་བསམ་དང་བས་ཀྱན་སྦྱང་གིས་འདི་ཕྱི་ལེགས་ཆོགས་
རྒྱས་པའི་གསོལ་འདེབས་དང་སྦྲོན་ལམ་ཡང་ཡང་བྱ་ཞིང་། རབ་བྱང་ན། ཤེས་རབ་སྙིང་
པོ་དང་། སྦྱོལ་མ་རྒྱས་བསྐྱེད་གང་ཤེས་ཤིག་འདོན་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན་རྟེན་ངན་
བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བྱ་བ་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་
མེ་སྤུལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱུད་མ་རིག་པའི་ཐུན་པ་བསལ་ཉེ་ཤེས་རབ་
ཀྱི་སྤང་བ་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་དུ་མ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་པོད་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ལུགས་སྒོལ་ལྟར་སྐྱེས་སྐར་སྤང་པའི་ལྷ་ཚུ་དར་གཞིན་ནུ་སྐབས་ཆང་མས་མཉམ་
དུ། གྲེ་གྲེ་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་ལ་བཀྲ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ལུ། གྲེ་གྲེ་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་ལ་བཀྲ་ཤེས་
བདེ་ལེགས་ལུ། གྲེ་གྲེ་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་ལ་བཀྲ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ལུ། ཞེས་པའི་གཞན་འདི་
དང་། ཡང་ན། ཁོ་པོས་བྲིས་པའི་གཤམ་གྱི་གཞན་དེ་གཏོང་ན་མཐུན་ཞིང་། དེ་དང་མཉམ་
དུ་རྒན་པ་ཡོད་རིགས་ནམས་སྤྱད་དེ་མཉམ་ཟུང་མཉམ་འབྲུང་གི་སྦྱོར་བྱེད་ལྟར་པའི་འཆོ་བ་ལ་རོལ་
དགོས། དེ་དག་ནི་པོད་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེས་སྐར་གྱི་
དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་ཚུ་ལ་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་ནས་སྙན་དར་གཞིན་ནུ་པའི་ལུགས་སྒོལ་
འདི་ནི། མི་རིགས་གཞན་སུ་ཞིག་ལ་མེད་པའི་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་
དང་། མཆོན་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་བཟང་པོར་བརྩི་རྒྱུ་ཡོད་དེ། ལྷན་དར་དཀར་གཙང་བྲི་མས་
མགོས་པ་འཇམ་པ་དེས་སྒྲོགས་ལུ་སྦྱོད་པ་སྦྱོན་གྱིས་མགོས་པར་ཤེས་རྒྱུད་འཇམ་པ་དང་།
དར་སྐྱེད་སྒྲ་རིང་བ་དེས་ངང་རྒྱུད་རིང་བ་སོགས་མཆོན་གྱིན་ཡོད་ལ། ལྷན་དར་པ་ལ་ཆེར་ལ་
བཀྲ་ཤེས་ཉགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་མཆོན་དོན་རྒྱས་པ་ནི་གཞན་དུ་གཟིགས་
དགོས་ལ། མདོར་བསྐྱེད་ནི། བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་མཆོན་མ་ངན་པ་དང་བྲལ་ཉེ་བཀྲ་ཤེས་པའི་

བྱ་བ་ལོ་ལེགས་ཡོང་བའི་མཆོན་དོན་ཡོད། ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་སྦྱེས་སྐར་སྤང་བཅི་ཞུ་ཚུལ་ཞིག་མ་
འོངས་པར་བོད་རིགས་གཞིན་སྦྱེས་ནམས་ཀྱིས་ལག་ལེན་བསྐར་བ་ཡིན་ན། སེ་སེའི་རིག་གཞུང་
མ་བརྒྱགས་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་དང་སྦྱོན་ལམ་བཟང་པོའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་བ་ལམ་སྦྱོངས་
ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་མ་ཡོད་པ་སྦྱོས་མ་དགོས་ཤིང་། བོད་རིགས་ནམས་
ཀྱི་སྦྱེས་སྐར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་སུ་དབྱེན་གཞས་འདོན་མ་དགོས་པར། སེ་སེའི་རིག་གཞུང་
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཞས་ཤིག་འདོན་དགོས་པའི་གལ་ཆེ་བར་བརྟེན། ཁོང་དུ་བཀོད་པའི་
ཀྱེ་ཀྱེ་ཞེས་སོགས་གཞས་དང་། ཡང་ན་གཤམ་དུ་ཕྱན་གྱི་བྲིས་པའི་གཞས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆང་
མས་དགའ་མོས་ངང་འདོན་པའི་རེ་བ་ཡོད།

སྦྱེས་སྐར་གྱི་བཀྲ་ཤིས་བསྟོན་གཞས།

དེ་རིང་བཀྲ་ཤིས་ཉི་མ་འདིར། །རང་ཉིད་རྟེན་བཟང་མིར་སྦྱེས་ནས། །

ལོ་བརྒྱན་འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་ལ། །འཛོམས་པའི་སྤྱན་གྲོགས་ལྷན་རྒྱས་ཆོ། །

ཆེ་མཐུག་དོན་ལྡན་ཡོང་བ་དང་། །ཆེ་བསོད་སྟན་གྲགས་འབར་བ་ཡི། །

བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སྤྱུམ་ཆོགས་པའི་གཡང་། །མ་ཉམས་རྟག་དུ་འཛོམས་པར་གྲོག། །

ཞེས་གཞས་གདངས་དང་བཅས་ཏེ། བཀྲ་ཤིས་སྦྱོན་ལམ་བྱ་ཞིང་། སྦྱེས་སྐར་གང་
འཁེལ་བའི་ཕྱ་གུ་དེའི་མིང་བཟོད་ན། དཔེར་ན། མིང་བསྐལ་བཟང་ཆེ་རིང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡིན་
ན། ཆོགས་བཅད་དང་པོའི་རྒྱུ་པ་གཉིས་པར། བསྐལ་བཟང་ཆེ་རིང་མིར་སྦྱེས་ནས། ཞེས་
དང་། ལོ་བརྒྱན་འཁོར་བ་ཡིན་ན། རྒྱུ་པ་གཉིས་པར། ལོ་བརྒྱན་འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་
ལ། ཞེས་དང་། ལོ་བརྒྱན་གཉིས་འཁོར་བ་ཡིན་ན། བརྒྱ་གཉིས་འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་ལ། །

ཞེས་ལོ་བརྒྱ་གསུམ་དང་། བརྒྱ་བཞི། བཅོ་ལྔ། ལོ་བརྒྱ་འཁོར་པའི་བར་རིགས་བསྐྱེ། ཡ་མ་
མཉམ་འཛོམས་སྐབས་ཡིན་ན། ཀྱང་པ་གསུམ་པར། འཛོམས་པའི་ཡ་མ་ལྟན་རྒྱས་ཆོ། ཞེས་
དང་། སློབ་གྲོགས་མ་གཏོགས་ཡ་མ་དང་སྤྱན་གྲོགས་མེད་པའི་སྐབས་ཡིན་ན། ཀྱང་པ་གསུམ་
པར། འཛོམས་པའི་སློབ་གྲོགས་ལྟན་རྒྱས་ཆོ། ཞེས་ཆོག་སྒྱུར་བརྗེ་དགོས་སོ། །

(བཟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱབ་བམ། མིང་གཞན་དགེ་བཤེས་བཟན་པ་ལགས་ནི་ད་ལྟ་དོར་སྤིང་བོད་གཞུང་
སློབ་གྲུའི་ཆོས་དགེ་ཡི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་བཞུགས།)

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ནང་ཨང་ཁྱེ་སྒྲིང་ཕྱོགས་

(CBSE) གྲི་ལམ་སྟོན།

བཀྲ་ཤིས་དོན་འགྲུབ་གྲིས་བསྟར།

སྒྱུར་བ་པོའི་གཏམ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་བཅན་ཕྱོད་པོ་དེ་མའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་
ཡོན་སྒྲིང་བྱས་དོན་ཆུང་བཅུ་པའི་ནང་། “ཆུ་ཆོད་གཉིས་གསུམ་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་སློབ་ཕྲུག་
གི་ཤེས་ཚད་ཆད་འཇལ་བྱེད་པའི་ད་ལྟའི་རྒྱགས་སྒྲིང་བྱར་དུ་མ་དགོས་པར་ཕྱ་གྲུའི་རྒྱན་སྒྲིང་
དང་། འཛིན་གྲུའི་ནང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་ལག་བསྟར་གྱི་ནུས་
པ་ལ་ཉམས་ཞིབ་རྒྱན་སྒྲིང་གི་ལམ་ནས་འཛིན་གྲུ་གོང་མར་འཕྲོ་འོས་མིན་དགེ་ཆན་ནམས་གོ་
བསྟར་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱ།” ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། དེས་རྒྱགས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པའི་སློབ་
མའི་སྦྱངས་འབྲས་ཆོད་བགམ་དང་གདོང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་དེས་སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་ངོ་མའི་
གནས་ཆད་ཆབ་མཆོན་མི་བྱུང་པའི་ཐོག་དགེ་སློབ་གཉིས་དང་། ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཁག་གིས་གཅོས་
པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་ཐང་ལ་དགག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱིན་སྒྲ་མང་ཞིག་
ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་གྱི་སློབ་སྦྱང་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱ་བའི་

ཆབ་ཏུ་ཡིག་རྒྱགས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱ་བ། དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་མ་སེས་མིའི་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་
 པའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་མི་འཛིན་པར། ཡིག་རྒྱགས་ཨང་ཆ་གཙོ་འདོན་བྱ་བ། ཤེས་
 རིག་སྡེ་ཁག་ནས་ཡིག་རྒྱགས་དང་བདེན་ཡོང་ཐབས་ལ་བསྟན་དེ་དྲིས་ཤོག་ལ་ལན་འབྲི་བའི་
 ཐབས་ལམ་ཁོ་ནའི་ཐོག་རྒྱགས་ཞིབ་བྱེད་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ། །

ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦ ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་བྱས་
 (NPE,1986) དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོའི་ལག་བརྟུར་བྲིམས་གཞི་(POA,1992) བཅས་
 སྤུངས་གོང་གསལ་གཞན་དོན་ཐོག་དམིགས་འཕྲུགས་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྱི་ཚད་གཙོ་
 བོར་བཟུང་བའི་སློབ་གསེའི་ཐབས་བྱས་འཛིན་རྒྱ་གཞི་ཆེ་བའི་སྐོར་གསལ་ཡོད། སྐབས་དེར་
 གོས་འདོན་བྱས་པའི་ཐབས་བྱས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་སློབ་མའི་སྤྱད་པ་འབྲས་གདེང་
 འཛིན་སྐབས་ “རྒྱན་མཐུད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གདེང་འཛིན་” (CCE) བྱེད་
 ཐབས་ངོ་སྤྱད་བྱས་ཡོད། རྒྱན་མཐུད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ནི་སློབ་
 མའི་ཤེས་ཡོན་ངོ་མར་གདེང་འཛིན་འབྲས་ཆང་ཞིག་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཕྱིར། བྱེད་ཐབས་
 དེ་ལག་བརྟུར་ཕན་ལུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་དགེ་ཆན་ལ་འགན་འཁུར་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་དང་
 ཆབས་ཅིག་དགེ་ཆན་རྣམས་གདེང་འཛིན་ཐབས་ལམ་དེའི་སྐོར་རྒྱས་མངའ་དང་མཁྱེན་རྟོགས་
 དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་དེོགས་རྒྱ་ནི་མང་གཞིའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། འདིར་དབྱས་འབྲེང་རིམ་ཤེས་
 ཡོན་རྟོག་ཆོགས་(CBSE) ནས་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལོར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གཞི་རིམ་འོག་
 མར་ཨང་ཟེ་སྤྱད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དོན་ཆེན་རྣམས་བོད་བརྒྱུར་བྱས་ན་རྒྱ་ཆེའི་བོད་དགེ་རྣམས་
 ལ་ཟུར་བརྟུང་དཔྱད་གཞིར་འགྱུར་རེ་ཆེ་ཞེས་ཐུགས་རྒྱུང་ཅན་རེ་ཟུང་གིས་བསྟུལ་བའི་འོག་དུས་
 དེབ་ནང་མུ་འཁོད་ལྟ་རྒྱ་ལགས་ན། སྤྱི་ལོ་སྟངས་རྒྱུན་ལྡན་དོན་གསལ་ཁ་དོད་མིན་བྱུང་
 ཆེ་མ་ཡིག་(www.cbse.nic.in) ལ་དཔྱད་བསྟུར་ངེས་པར་ཡོང་བའི་རེ་སྒྲུལ་བཅས། སྤྱི་
 བོད་སྤྱི་ལོ།

༡༡། འདྲུས་འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཤེས་རིག་ལྟེ་ཁག་ཡོངས་ཀྱི་
འགན་འཛིན་ལྷན་ཀྱས་སུ།

ཆེད་ཁྱུ། དགོངས་མངའ་བཞིན་འདི་ག་ལྷན་ཚོགས་ནས་༢༠༠༤།༢།༡༣ ཉིན་འཁོད་
ཡིག་ཨང་25/04 ཅན་དང་ལྷན་འཛིན་རིམ་༡།༡།༡༤།༥ བཅས་ཀྱི་སྤངས་འབྲས་ཟེན་ཐོ་འགོད་
སྤངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཟུར་བསྐངས་ཀྱིས། ལྷན་མཐུད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་སློན་ནས་སློབ་
མའི་སྤངས་འབྲས་གདེང་འཛིན་གྱི་ཐབས་དེ་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་ཁག་དུ་ངོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་
མཐོང་ཆེན་བྱས་ཡོད། ཆད་གཞི་འདི་གཞི་རིམ་བར་མར་ངོ་སྤྱོད་མ་བྱས་གོང་གཞི་རིམ་འོག་
མའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་བརྒྱད་ལག་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱས་
ཡོད་ལ། ཆད་གཞི་འདི་འདྲི་བྱེད་ཆོས་རྒྱམས་རང་སྤོར་གནས་པའི་ཐོག་འདི་ག་ལྷན་ཚོགས་ནས་
གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་མའི་སྤངས་འབྲས་གདེང་འཛིན་ཐབས་སློན་འཕར་མ་ཡང་བྱས་ཡོད།
ཨང་ལྟེ་འཇལ་ཆད་(Rating Scales) དེས་སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་ཤེས་རིག་(Scholastic) དང་
ཤེས་རིག་མ་ཡིན་པའི་(Co-scholastic) ཁྱབ་ཁོངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་གི་བྱེད་ལུས་ལ་ཆད་འཇལ་
འོས་འཆམས་ཀྱི་སློན་ནས་ཨང་ལྟེ་སྤྱོད་པར་རོགས་པམ་བྱེད་ཐུབ།

ཆད་འཇལ་འདི་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཆོའི་འཆར་ལོངས་
ཀྱི་གནས་སྤངས་ཕྱོགས་དུ་མ་ནས་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཆོགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞེས་ངས་འདིར་བསྐུར་
བཤད་བྱ་རྒྱུ་དང་། ང་ཆོ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སློན་ནས་གཙང་ཞིང་དྲི་མ་མེད་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་སློབ་
སྦྱོང་དེ་སློ་ཉམས་དོད་པོ་ཞིག་སྤར་བ་སྤོམ་བྱེད། རེ་སློན་བཟང་པོ་དང་བཅས། ཤེས་ཡོན་འགན་
འཛིན་ནས། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༩ ཆོས་ཀྱི་ཉིན།

༣༡། གཞི་རིམ་འོག་མར་རྒྱན་མཐུད་དང་ཚུགས་ཡོངས་ནས་ གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་སྐོར་གྱི་ལམ་སྟོན།

རྒྱབ་ཕྱོངས།

ལོ་གསལ་ཕྱིན་དུ། སློབ་གསོ་མཁས་པ་དང་བྱུགས་སྤང་ཅན་ཁག་ཅིག་གིས་ཤེས་ཡོན་
ལམ་ལུགས་ཀྱི་དང་ཁྱད་པར་སློབ་མའི་སྤྱངས་འབྲས་གདེང་འཛིན་བྱེད་སྤྱངས་ལེགས་བཅོས་
བྱ་དགོས་པའི་གཞིགས་ཚུལ་བྱུང་ཡོད། གནད་དོན་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་༡༩༨༤ ལོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་
ཡོན་སྤྱད་བྱས་(NPE,1986)དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༣ ལོའི་ལག་བསྟར་བྲིམས་གཞི་
(POA,1992)བཅས་སུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་ཆོད་ཐོག་ལུགས་སྟོན་བརྒྱབ་ཡོད་པའི་
ཐོག་ནས་ཀྱང་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད། ལྷན་པས་དེར་གྲོས་འདོན་བྱས་པའི་སྤྱད་བྱས་གལ་ཆེན་ཞིག་
ནི། སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་སློབ་མའི་སྤྱངས་འབྲས་གདེང་འཛིན་སྤྱངས་རྒྱན་མཐུད་དང་ཚུགས་ཡོངས་
ནས་གདེང་འཛིན་(CCE)བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྤྱིད་སྤྱངས་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། དེ་རྗེས་ཕྱི་
ལོ་༢༠༠༠ ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲུའི་སློབ་ཆུང་འཆར་འགོད་(NCFSE,2000)ནང་སློབ་
གྲྭ་གཞིར་བརྒྱུད་པའི་གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཁོངས་སུ། རྒྱན་མཐུད་དང་ཚུགས་ཡོངས་
ནས་སློབ་མའི་སྤྱངས་འབྲས་ལ་གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་གོ་དོན་མེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད།

རྒྱན་མཐུད་དང་ཚུགས་ཡོངས་ནས་གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ཞེས་པ་ནི། ཚུགས་གཅིག་
ནས་རྒྱན་མཐུད་དང་གདེང་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཚུགས་གཞན་ནས་སློབ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་
རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་འདི་གཉིས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་ཤེས་ཡོན་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཟེར།

འགོ་འདྲུགས།

དབུས་འབྲེང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༤ ལོའི་ཟླ་༩ པའི་
སྟོབ་དུས་སུ་འདྲིན་རིམ་དགྲ་པ་ནས་བཟུང་འབྲེང་སྟོབ་ཁག་ཏུ་སྟོབ་གྲ་གཞིར་བཟུང་བའི་གདེང་
འདོག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འདི་འགོ་འདྲུགས་བྲས་ཡོད།

ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་རིམ་བར་མའི་སྟོབ་ཐོན་ལག་འཁྱེར་གྱི་ཁ་གསལ་ཚུལ་དུ། སྟོབ་
གྲ་གཞིར་བཟུང་བའི་གདེང་འདོག་ལག་འཁྱེར་ནང་སྟོབ་མའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འཆར་ཡོངས་དང་།
རྟོགས་ཤེས་འཆར་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་མཛེས་དཔྱད་ཀྱི་གནས་ཚད་སོགས་ཕྱོགས་
ཡོངས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་གདེང་འདོག་སྟོབ་མ་ཆོའི་མི་གཤིས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འཆོ་བའི་སྤྱུས་
ཚད། རྣམ་འགྱུར། དགའ་མོས་བཅས་ལ་ངོས་འདྲིན་དང་། གཟེངས་བསྟོན། གདེང་འདོག་
བྲས་པ་བརྒྱད། ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་སྟོབ་ཕྱག་རྣམས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་། རང་གི་
སྤུས་ལུས་ངོ་མ་ངེས་ཟིན་ཡོང་བའི་ཀྱན་སྟོང་བསྐྱེད་ཐབས་བྲས་ཡོད།

ཐབས་ལམ་འདི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་ནང་ཁྱབ་སྐྱེད་གཏོང་ཚུགས།

འབད་ཚུལ་འདི་དག་ལམ་སྟོང་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན། ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་
འདི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲ་ཁག་ཏུ་ཁྱབ་སྐྱེད་བྱ་ཚུ་གཏན་འཁེལ་བ་དང་ལྷན་ སྟོབ་ཁག་
སོ་སོས་ཟླ་དྲུག་ཡིག་རྒྱགས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་དེ་ཡོད་རྒྱགས་སྟོན་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་མཆོམས་
འདོག་ཡོང་བའི་གྲོས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ད་དུང་སྟོབ་མའི་སྤྱངས་འབྲས་
ཟིན་ཐོ་འགོངས་ཤོག་གི་མ་དཔེ་ངོ་ལྟེ་སེ་སྟོབ་གྲ་སོ་སོར་བཏང་ཡོད་ན། སྟོབ་ཁག་སོ་སོས་
ས་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམས་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་རྒྱས་བསྐྱུས་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱ་ཆོག

ཡིག་ཆ་འདིའི་སྤྱི་དོན་ནི་སྤྱི་མཐན་ནམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁོར་ཡུག་ཁམས་གཙང་
 ཞིག་སྤྱོད་ཀྱི་དང་། སློབ་མའི་རྒྱ་ཚུལ་འདོན་སྤྲོད་ཐད་འགལ་ཉེན་མི་འཕྲད་པ་བྱ་ཀྱི་སྟེ། དེ་
 ཡང་སྤྱི་མཐན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན་དང་བཅས་ཐབས་ལམ་སྟོན་བྱ་བའི་ལམ་
 རས་ཁོང་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱ་ཚུལ་ལྟར་བརྟུན་དུ་གོང་སྤྲོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་
 ཡོད།

སློབ་མའི་སྤྱད་སྤྲོས་འབྲས་སྟན་ཐོ་འགོད་སྐབས།

སློབ་མའི་ཚུགས་མི་འདྲ་བའི་སྤྱད་སྤྲོས་སྟན་ཐོ་འགོད་སྐབས། སྟོས་མེད་ཆད་
 འཇལ་ (Absolute scale) གྱི་སྟོན་མཐད་ཀར་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོག
 གནས་རིམ་ནམས་གཤམ་གསལ་ཨང་ཆ་བཀོད་འགྲེམས་བྱེད་ཐབས་གཞིར་བཟུང་ཡོད།

A*	ཅེ་ཕུད།	90% - 100%
A	ཕུལ་བྱུང་།	75% - 89%
B	དྲ་ཅང་ལེགས།	56% - 74%
C	ལེགས།	35% - 55%
D	ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཀྱི།	35% མན།

སློབ་མར་ཨང་ཟེ་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱད་སྤྲོས་འགོངས་ཤོག་ནང་ཟིན་ཐོ་བཀོད་པའི་ཨང་
 ཆ་ཅིས་རྒྱག་དགོས། དེ་ཡང་སློབ་མ་སོ་སོའི་བྱུང་འབྲས་གོང་གི་བརྒྱ་ཆའི་ཟེ་ཆན་གང་དུ་སྟེབས་
 མིན་གཞིར་བཟུང་ཐོག་སྤྱོད་དགོས། སློབ་མའི་བྱུང་འབྲས་ཤེས་རིག་དང་ཤེས་རིག་མ་ཡིན་

པའི་གྲུབ་འབྲས་གནས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་དམིགས་བསལ་ཕྱུ་མཚན་འབྲེལ་བཟོན་བྱས་ཆོག
འབྲེལ་བཟོན་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཡུལ་དང་སློབ་ཕྲུག་རང་ལ་དོན་གནད་དེའི་ཐོག་དྲུང་བཙོན་སྤར་
ལྷག་བྱ་བའི་ཐབས་ཚུལ་མཁོ་འདོན་བྱ་ངེས་ཡིན།

དེར་བརྟེན། ཕྱི་མཐུད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གདང་འཛིག་བྱེད་ཐབས་དེ་ནི་ཕྱི་མཐུད་
མཐུད་ཀྱི་བཏག་དབྱེད་དང་། བཙུག་ཐབས། སྐྱལ་འདེད། སྤངས་འབྲས་ཁག་ཐེག་བཅས་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་མའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་གོང་སྤེལ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་
གྲོས་འདོན་ཡན་ཅུས་ཅན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེར་སློབ་མའི་མི་གཤིས་ཀྱི་ཕྱོགས་མང་འཇུགས་
སྐྱོན་བྱ་བར་སློབ་སྦྱི་དང་། དགེ་ཆེན། ཡུལ་རྣམས་པའི་མཉམ་འབྲེལ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོས་པ་
ཡིན། གཤམ་དུ་ཟུར་བཀོད་བྱས་པའི་ཨང་སྟོན་ཆོད་གཞི་འདིས། དགེ་ཆེན་རྣམས་ལ་སློབ་
མའི་གནས་ཚད་དཔགས་པའི་ཨང་སྟོན་མི་འབྲ་བ་སྟོན་སྤངས་ཐོག་ཡན་ཐོགས་འབྱུང་རེ་ཡོད།

༡༡། །གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་མའི་སྤྱངས་འབྲས་ལ་

རྒྱན་མཐུད་དང་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་སློན་ནས་

གདེང་འཛིན་བྱེད་ཐབས།

དབྱས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གསོ་ལྟན་ཆོགས་ནས།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྤྱད་ཡིག་སློབ་ཆན།

(འཛིན་རིམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ།)

དང་པོ། རྒྱུག་ཅུལ། (Reading skills)

༡། རྒྱུག་དངས། (སྒྲུར་འདོན་དང་སྒྲུར་རྒྱུག)

- A* མིང་ཆོག་གསར་པ་ཁག་རྒྱུག་དངས་དག་པོའི་སློན་ནས་མ་ནོར་བར་གར་སྒྲོག་བྱུབ་པ།
- A མིང་ཆོག་གསར་པ་པ་ལ་ཆེ་བ་རྒྱུག་དངས་དག་པོའི་སློན་ནས་མ་ནོར་བར་སྒྲོག་བྱུབ་པ།
- B དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་འོག་མིང་ཆོག་གསར་པ་ཁག་རྒྱུག་དངས་དག་པོའི་སློན་ནས་སྒྲོག་བྱུབ་པ།
- C མིང་ཆོག་གསར་པ་མང་ཆེ་བ་རྒྱུག་དངས་དག་པོའི་སློན་ནས་མ་ནོར་བར་གར་སྒྲོག་མི་བྱུབ་པ།
- D དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལ་མ་བརྟེན་པར་མིང་ཆོག་གསར་པ་ཁག་རྒྱུག་དག་པོའི་སློན་ནས་ཅུ་བ་ནས་སྒྲོག་མི་བྱུབ་པ།

༡། བྱང་ཆ། (Fluency)

- A* མཁྱེན་གསུམ་ཆད་དང་། སྒྲིག་དང་སྒྲིག་ ཉམས་འགྱུར་བཅས་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྒྲིག་ནས་ཆོག་སྒྲིབ་
སྒྲིབས་བདེ་སྒྲིག་བྱུང་པ།
- A སྒྲིབས་འགར་བདེ་སྒྲིག་བྱུས་ན་ཆོག་སྒྲིབ་སྒྲིབས་བདེ་ཁག་བྱང་ཅལ་ལྡན་པའི་དང་སྒྲིག་བྱུང་པ།
- B ཆོག་སྒྲིབ་སྒྲིབས་བདེ་སྒྲིག་བྱུང་ནའང་། ཏུས་ལུན་འགོར་ཞིང་མཁྱེན་གསུམ་ཆད་དང་ཉམས་
འགྱུར་མི་ལྡན་པ།
- C ལམ་སྒྲིག་དང་བདེ་སྒྲིག་མེད་ན་ཆོག་སྒྲིབ་སྒྲིབས་བདེ་ཁག་སྒྲིག་འདོན་མི་བྱུང་པ།
- D ཆོག་སྒྲིབ་སྒྲིབས་བདེ་ཁག་སྒྲིག་སྒྲིབས་འགག་ཐོགས་མང་ཞིང་། ཏུས་གཅིག་ཏུ་ཆོག་རེ་རེ་
ལས་སྒྲིག་མི་བྱུང་པ།

༡། གོ་དོན་གསུམ། (Comprehension)

- A* སྒྱུར་དང་ཆོག་སྒྲིབ་བསྒྲིགས་ཏེ་གོ་དོན་ཆོག་སྒྲིབ་པ། དེའི་བྱི་བ་ཆར་མའི་ལན་འདེབས་བྱུང་པ།
- A བྱི་བ་ཕལ་ཆེ་བའི་ལན་འདེབས་མ་ནོར་བ་བྱེད་བྱུང་པ།
- B དགེ་གན་གྱི་ལམ་སྒྲིག་ལ་བརྟེན་ན་གོ་དོན་ཤེས་ཆོག་སྒྲིབ་པ།
- C ཏུས་སྒྲིབས་ཕལ་ཆེ་བར་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་སྒྲིག་ནས་ཆོག་སྒྲིབ་ཀྱི་གོ་དོན་ཆོག་སྒྲིབ་མི་བྱུང་པས།
གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D གོ་དོན་ཅ་བ་ནས་ཤེས་ཆོག་སྒྲིབ་མི་བྱུང་པར་ཏུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་དགེ་གན་གྱི་རོགས་རམ་
ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

གཉིས་པ། འབྲི་ཅལ། (Writing skills)

༡། གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྲི་ཅལ། (Creative writing)

- A* བཞོད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་འབྲེལ་ལྡན་གྱི་ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་མཁུ། བཞི། ལྡ་ཅམ་དཔེ་མཚོན་

དང་བཅས་འབྲི་བྱུང་པ། མིང་གཉིས་དབར་འབྲེལ་སྐྱུ་སྐྱེལ་ཏེ་བཀོལ་སྟོན་བྱུང་པ། མིང་
ཆེག་གསར་པ་མེད་སྟོན་ཀྱི་དཔེ་འབད་ཚུ་ལྟེན་པ།

A བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ཆེག་རྒྱུ་གསུམ་མཐ་བཞི་ཙམ་མཚོར་བར་འབྲི་བྱུང་ནའང་། རང་
རོས་ནས་མིང་ཆེག་གསར་པ་འབྲི་མི་བྱུང་པ།

B བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ཆེག་རྒྱུ་ཁ་གསུམ་འབྲི་བྱུང་ནའང་། དགེ་ཆེན་གྱི་ལམ་སྟོན་འོག་
རང་རོས་ནས་འབད་ཚུ་མང་དུ་བྱ་དགོས་པ།

C བརྗོད་གཞི་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེག་སྐྱུ་གསུམ་མཐ་བཞི་ཙམ་འབྲི་མི་བྱུང་པ། དུས་དང་ནམ་
པ་ཀུན་དུ་དགེ་ཆེན་གྱི་བད་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

D དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་དགེ་ཆེན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

༡། ཡིག་གཞུགས། (Handwriting(Cursive))

A* ཡི་གེ་ནམས་གྲ་འབྲིགས་གིང་སྟོག་བརྟེན་བདེ་བ། ཡིག་འབྲུ་སྤྱི་སྤྱི་བཟོ་དབྱེ་བས་མཚོར་
བར་འབྲི་བྱུང་པ།

A སྐབས་རེར་གྲ་དག་ཅིང་བརྟེན་སྟོག་བདེ་བ། བཟུ་འབྲི་བྱས་པར་ཚོར་འབྲུལ་མི་ཐོན་པ།

B ཡིག་གཞུགས་བརྟེན་སྟོག་བྱུང་པ་ཡོད་ནའང་། སྐབས་འགར་ཡིག་གཞུགས་ལེགས་པོ་མེད་
ཅིང་། བཟུ་འབྲི་སྤྱི་སྤྱི་སྐབས་ཚོར་འབྲུལ་ཡང་ཐོན་པ།

C དུས་རྒྱུན་དུ་ཡིག་གཞུགས་གྲ་དག་པོ་མེད་ཅིང་། བཟུ་འབྲི་སྤྱི་སྤྱི་སྐབས་ཚོར་འབྲུལ་དུ་མ་ཐོན་པ།

D སྟོབ་མའི་ཡིག་གཞུགས་ཏེ་ཅང་མི་ལེགས་པས་བརྟེན་སྟོག་བྱ་ཐབས་བྲལ་བ།

༡། བད་སྟོན། (Grammar)

A* ཆེག་གི་གཅོད་མཆོམས་ཀྱི་བད་སྟོན་མཚོར་བའི་སྟོན་སྟོན་ཆེག་སྐྱུ་སྐྱེལ་བས་བདེ་རང་རོས་
ནས་བཟོ་བྱུང་པ།

A ཆེག་སྐྱུ་སྐྱེལ་ཡང་དག་མང་པོ་བཟོ་བྱུང་ནའང་། གཅོད་མཆོམས་ཀྱི་བད་སྟོན་འབྲི་རྒྱ་དེ་ཙམ་
འཛོན་པོ་མེད་པ།

- B ཅོར་འབྲུལ་མེད་པའི་ཆོག་སྐྱབ་བཅོ་མི་བྱལ་པ། གཅོད་མཚམས་ཀྱི་བད་ནགས་ཐད་དཀའ་
ངལ་ཡོད་པ།
- C ཆོག་སྐྱབ་བྱུང་དུའི་རིགས་བཅོ་བྱལ་ནའང་། དེའང་དུས་རྒྱུན་རྒྱལ་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D ཆོག་སྐྱབ་ཡང་དག་བཅོ་མི་བྱལ་པ། རྒྱལ་རམ་ལ་བྱལ་ཆེར་དགོས་པ།

༧། **དག་ཆ།** (Spelling)

- A* སློབ་དེབ་སྟེང་གི་མིང་ཆོག་པལ་ཆེ་བའི་དག་ཆ་མ་ཅོར་བར་སྐྱོར་བྱལ་པ་མ་ཟད། དག་ཆ་
དེ་དག་སྐྱ་མཚུངས་པའི་མིང་ཆོག་གཞན་དག་ལའང་བེད་སྤྱོད་བྱ་བྱལ་པ།
- A སློབ་དེབ་སྟེང་གི་ཡི་གེའི་དག་ཆ་སྐྱོར་བྱལ་ནའང་། སྐབས་རེ་རེ་ཅོར་འབྲུལ་ཡང་འབྱུང་།
དག་ཆ་དེ་རིགས་སྐྱ་མཚུངས་པའི་མིང་ཆོག་གཞན་དག་ལའང་སྤྱོད་བྱལ་པ།
- B ཡི་གེའི་དག་ཆ་སྐྱོར་སྐབས་ཅོར་འབྲུལ་འགའ་གས་ཐོན་པ། མཚམས་མཚམས་སུ་ཤེས་ཟིན་
པའི་དག་ཆ་ནམས་སྐྱ་མཚུངས་པའི་མིང་ཆོག་གཞན་དག་ལ་སྤྱོད་བྱལ་པ།
- C ཡི་གེའི་དག་ཆ་སྐྱོར་སྐབས་ཅོར་འབྲུལ་མང་པོ་ཐོན་པ། ཤེས་ཟིན་པའི་དག་ཆ་དེ་སྐྱ་མཚུངས་
པའི་མིང་ཆོག་གཞན་དག་ལ་སྤྱོད་མི་བྱལ་པ།
- D དག་ཆའི་ཐད་ཅོར་འབྲུལ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་པ།

༨། **ཆོག་གསར།** (Vocabulary)

- A* མིང་ཆོག་རྒྱ་ཆེ་ཙམ་ཤེས་པ། ཡིག་འབྲིའི་སྐབས་མིང་ཆོག་གསར་པ་མང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།
- A མིང་ཆོག་མང་ཙམ་ཤེས་པ། དུས་རྒྱུན་མིང་ཆོག་གསར་པ་འབྲི་བའི་འབད་ཚུ་ལ་མང་དུ་བྱེད་པ།
- B མཚམས་མཚམས་ལ་མིང་ཆོག་གསར་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།
- C མིང་ཆོག་གསར་པ་ཅ་ནས་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ། མིང་ཆོག་གི་ཤེས་བྱ་དེ་ལྔར་བསྐབས་ཁོ་
ནར་བརྟེན་པ།
- D མིང་ཆོག་གསར་པའི་ཤེས་ཚད་ཏ་ཅང་ཞན་པ།

གསུམ་པ། ངག་རྩལ། (Speaking skills)

༡། བཤད་པ། (Conversation)

- A* བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་ངང་སྐད་ཆ་བྱུང་ཅིང་། གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་བདེ་ལན་མཛོད་པར་བྱ་བྱུང་པ།
- A སྐད་ཆ་གར་མར་བཤད་བྱུང་ཅིང་། དུས་སྐབས་པལ་ཆེ་བར་གནས་སྐབས་ལ་དཔགས་ཏེ་བདེ་ལན་མཛོད་པར་བྱ་བྱུང་ནའང་། མིང་ཆོག་པེད་སྤྱོད་ཆད་ལྡན་མི་བྱུང་པ།
- B དུས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་བྱང་ཆ་དེ་ཙམ་མེད་པ། བདེ་ལན་བྱ་སྐབས་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- C སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་ཆད་གཞི་དམའ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་མ་གཏོགས་བཤད་མི་བྱུང་པ།
- D གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྐད་ཆ་ཆད་ལྡན་བཤད་མི་བྱུང་།

༡། སྦྱོར་འདོན། (Recitation)

- A* སྦྱ་གདངས་དག་ཅིང་། ཆོག་གི་གཅོད་མཆོམས་དང་མཁྱེགས་ཆད་འཆོམ་པོའི་སྒོ་ནས་སྦྱ་ཆོག་ངག་སྦྱོར་བྱུང་པ།
- A ཆོག་གི་གཅོད་མཆོམས་དང་མཁྱེགས་ཆད་འཆོམ་པོའི་སྒོ་ནས་སྦྱ་ཆོག་སྦྱོར་བྱེད་བྱུང་ནའང་། སྐབས་འགར་སྦྱ་གདངས་སམ་མིང་ཆོག་ཐད་ནོར་འབྲུལ་འབྱུང་བ།
- B དགོ་ནན་གྱི་བདེ་ལན་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱ་ཆོག་སྦྱོར་བྱུང་ནའང་། ཉམས་འགྱུར་དང་གཅོད་མཆོམས་གསལ་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པ།
- C བདེ་ལན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱ་ཆོག་ཀྱི་ལ་པོ་ཞིག་སྦྱོར་བྱུང་ནའང་། སྦྱ་གདངས་དང་ཉམས་འགྱུར་ཆད་ལྡན་མེད་པ།
- D སྦྱ་ཆོག་ཏ་ཅང་བྱུང་བའི་རོགས་མ་གཏོགས་སྦྱོར་མི་བྱུང་པ། དེ་ཡང་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

བཞི་པ། ཉན་ཅུལ། (Listening skills)

༡། གོ་སྟོབས། (Comprehension)

- A* ངག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སྟོབ་སྟོན། སྦྱང་། ཉན་ཅིག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་ངག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སྟོབ་སྟོན། སྦྱང་། ཉན་ཅིག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།
- B ངག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སྟོབ་སྟོན། སྦྱང་། ཉན་ཅིག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས། དུས་རྒྱུན་ལམ་སྟོན་དགོས་པ།
- C ངག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སྟོབ་སྟོན། སྦྱང་། ཉན་ཅིག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས། དུས་རྒྱུན་སྐབས་བདེ་དང་སྐད་སྦྱར་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D སྟོབ་བྲིད་སྐབས་གོ་སྟོབས་ཉ་ཅང་ཞན་པས། དུས་རྒྱུ་ཏུ་རང་གི་མ་སྐད་ཀྱི་སྐད་སྦྱར་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་ཆོན།

(འཛིན་རིམ་གསུམ་པ། བཞི་པ། ལྔ་པ།)

དང་པོ། རྫོག་ཅུལ། (Reading skills)

༡། རྫོག་གདངས། (རྫོར་འདོན་དང་སྦྱད་རྫོག་)

- A* སྦྱང་བྱང་དང་། ཚུམ་བྱང་རིགས་རང་ངོས་ནས་རྫོག་བྱུང་པ་མ་ཟད། རྫོག་གདངས་དེ་དག་སྦྱད་དེ་མིང་ཆིག་གསར་པ་ཁག་གི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།
- A སྦྱང་བྱང་དང་། ཚུམ་བྱང་རིགས་རང་ངོས་ནས་རྫོག་བྱུང་པ་མ་ཟད། དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་རྫོག་གདངས་དེ་དག་སྦྱད་དེ་མིང་ཆིག་གསར་པ་ཁག་གི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།

- B མཁྱེན་པ་ཆད་མི་འདྲ་བའི་སྟོན་སྒྲུང་བྱང་རིགས་ལྡོག་བྱུང་ནའང་། སྐབས་རེར་དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- C མཁྱེན་པ་ཆད་མི་འདྲ་བའི་སྟོན་སྒྲུང་བྱང་རིགས་ལྡོག་བྱུང་ནའང་། དུས་སྐབས་སྐད་ཆ་བར་དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་ལ་མ་བརྟེན་པར་ལྡོག་མི་བྱུང་པ།

༡། བྱང་ཆ། (Fluency)

- A* ཆོག་སྒྲུབ་རིང་བྱང་ཅི་རིགས་མཁྱེན་པ་ཆད་དང་། སྒྲ་གདངས། ཉམས་འགྱུར་བཅས་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུང་གསལ་བྱུང་པ།
- A ཆོག་སྒྲུབ་རིང་བྱང་ཅི་རིགས་མཁྱེན་པ་ཆད་ལྡན་པའི་སྟོན་སྒྲུང་གསལ་བྱུང་ནའང་། སྐབས་འགར་བརྟེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- B ཆོག་སྒྲུབ་སྐབས་བདེ་ལྡོག་བྱུང་ནའང་། དུས་ཡུན་འགོར་ཁིང་། མཁྱེན་པ་ཆད་དང་ཉམས་འགྱུར་མི་ཐོན་པ།
- C ལམ་སྟོན་དང་བརྟེན་ལ་མང་དུ་བརྟེན་པ་བརྒྱུད་ཆོག་སྒྲུབ་སྐབས་བདེ་ཁག་ལྡོག་འདོན་བྱུང་པ།
- D ཆོག་སྒྲུབ་སྐབས་བདེ་ཁག་ལྡོག་སྐབས་འགག་ཐོགས་མང་བ། དུས་དྲག་པར་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

༡། གོ་རྟོགས། (Comprehension)

- A* སློབ་དེབ་ལྡོག་བྱུང་པ་དང་གོ་དོན་རྟོགས་བྱུང་པ། དེའི་དྲི་བ་ཚང་མའི་ལན་མཚོར་བར་འདེབས་བྱུང་པ།
- A སློབ་དེབ་ལྡོག་བྱུང་པ་དང་གོ་དོན་རྟོགས་བྱུང་པ། དེའི་དྲི་བ་ལྔ་ལ་ཆེ་བའི་ལན་མཚོར་བར་འདེབས་བྱུང་པ།
- B སློབ་དེབ་ལྡོག་བྱུང་པ་དང་གོ་དོན་རྟོགས་བྱུང་པ། དེའི་དྲི་བ་ཁ་གསལ་གི་གི་ལན་མཚོར་བར་འདེབས་བྱུང་པ།

- C དགེ་ཆན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ན་སྒྲོབ་དེ་བརྒྱུ་ཐབས་པ་དང་གོ་དོན་ཉོན་པ་ཐབས་པ།
D སྒྲོབ་དེ་བརྟེན་གྱི་ཡི་གེའི་གོ་དོན་རྩ་བ་ནས་ཤེས་ཉོན་པ་ཐབས་པ།

གཉིས་པ། འབྲི་ཙལ། (Writing skills)

༡། གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྲི་ཙལ། (Creative writing)

- A* ལན་ཐུང་བེ་བའི་སྒྲུང་ཐུང་དང་དུམ་ཚན་སྒྲིན་མེད་ཁག་འབྲི་ཐབས་པ། མིང་ཆིག་སྒྲིད་སྒྲངས་
དང་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྒྲངས་ཐད་ནོར་སྒྲིན་མེད་པ།
A བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་སྒྲུང་ཐུང་དང་དུམ་ཚན་གང་ལེགས་འབྲི་ཐབས་པ། བརྗོད་བྱ་སྒྲིག་
སྒྲངས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིབ་བཏང་གང་ལེགས་ཡོད་པ།
B སྒྲུང་ཐུང་དང་བརྗོད་པ་དུམ་བྱ་རེ་འབྲི་ཐབས་ནའང་། རོར་སྒྲིན་རེ་འགའ་འབྱུང་བ།
C ཆིག་ཀྱན་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་པ་ཐུང་དུ་རང་ངོས་ནས་འབྲི་ཐབས་ནའང་། བད་སྒྲིད་ཐད་
ནོར་སྒྲིན་ཡོད་པ།
D རང་ངོས་ནས་ཆིག་སྒྲུབ་ཐུང་དུ་ཞིག་ཀྱང་འབྲི་མི་ཐབས་པར་ནོར་སྒྲིན་མང་དུ་འབྱུང་བ།

༢། ཡིག་གཟུགས། (Handwriting(Cursive))

- A* ཡི་གེའི་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུ་སྒྲིག་སྒྲངས་ནོར་སྒྲིན་མེད་པ། དྲིས་གཟུགས་གཙང་ཞིང་འདྲ་ཆགས་པ།
བཟུ་འབྲིའི་སྐབས་ནོར་སྒྲིན་མེད་པ།
A ཡི་གེ་གྲ་འགྲིགས་ཤིང་བཟུ་འབྲིའི་སྐབས་ནོར་སྒྲིན་མེད་མོད། སྐབས་རེར་འབྲི་སྒྲངས་ཚུལ་
ལྡན་མ་ཡིན་པ་ཐོན་པ།
B ཡིག་གཟུགས་གྲ་དག་པོ་ཡོད་ནའང་། སྐབས་འགར་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པོ་མེད་པ་དང་།
བཟུ་འབྲིའི་སྐབས་ནོར་འབྲུལ་ཡང་འབྱུང་བ།
C ཡིག་གཟུགས་གྲ་དག་པོ་མེད་ཅིང་། བཟུ་འབྲིའི་སྐབས་ནོར་འབྲུལ་མང་དུ་ཐོན་པ།
D དུས་རྒྱུན་དུ་ཡིག་གཟུགས་དག་གཙང་མེད་པ།

༡། བད་སྟོན། (Grammar)

- A* ཡང་དག་པའི་སྟོན་ནས་ཆོག་སྐྱབ་བཅོ་བྱུང་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་ཡང་དག་པའི་སྟོན་ནས་ཆོག་སྐྱབ་བཅོ་བྱུང་པ།
- B རྣམས་འབྲུལ་ཉུང་གས་ལས་མ་ཐོན་པའི་སྟོན་ནས་ཆོག་སྐྱབ་བཅོ་བྱུང་པ།
- C རྣམས་སྟོན་མང་པོའི་སྟོན་ནས་ཆོག་སྐྱབ་བཅོ་བྱུང་པ།
- D ཆོག་སྐྱབ་ཡང་དག་བཅོ་མི་བྱུང་པ། རོགས་རམ་བྱགས་ཆེར་བྱ་དགོས་པ།

༢། དག་ཆ། (Spelling)

- A* སྟོབ་དེབ་སྟེང་གི་མིང་ཆོག་ཡོད་ཆད་ཀྱི་དག་ཆ་མ་ཞོར་བར་སྟོར་བྱུང་པ་མ་ཟད། མིང་ཆོག་གསར་པའི་དག་ཆ་ཤེས་པར་འབད་བཅོན་བྱེད་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་སྟོབ་དེབ་སྟེང་གི་ཡི་གེའི་དག་ཆ་སྟོར་བྱུང་ནའང་། སྐབས་རེར་འགག་ཐོགས་འབྱུང་བ།
- B ཡི་གེའི་དག་ཆ་སྟོར་བྱུང་ནའང་། མཚམས་མཚམས་ལ་ཞོར་འབྲུལ་ཐོན་པ།
- C དག་ཆའི་ཐོག་ཞོར་འབྲུལ་མང་པོ་ཐོན་པ།
- D དག་ཆ་ཡག་པོ་སྟོང་ས་མི་བྱུང་པས། དུས་རྒྱུན་དུ་རོགས་རམ་དགོས་པའི་ཡིན་པ།

༣། ཆོག་གསར། (Vocabulary)

- A* མིང་ཆོག་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ། དུས་རྒྱུན་འབྲི་བཞིན་སྐབས་མིང་ཆོག་གསར་པ་མང་དུ་བེད་སྟོན་པ།
- A མིང་ཆོག་མང་ཙམ་ཤེས་པ། དུས་རྒྱུན་མིང་ཆོག་གསར་པ་བཀོལ་སྟོན་ཀྱི་འབད་བཅོན་མང་དུ་བྱེད་པ།
- B མིང་ཆོག་གང་འཚམ་ཤེས་ཤིང་། མཚམས་རེར་མིང་ཆོག་གསར་པ་འང་བེད་སྟོན་བྱེད་པ།
- C མིང་ཆོག་ཆད་པའི་ཅན་ཞིག་ལས་མི་ཤེས་པ། མིང་ཆོག་གི་ཤེས་བྱ་དེ་ལྟར་བསྐབས་ཁོ་ནར་

བདེན་པ།

D མིང་ཆོག་གི་རྒྱ་ཚད་དང་གྲངས་འཁོར་གང་ཅིའི་ཐད་དྲ་ཅང་ཞན་པ།

གསུམ་པ། ངག་ཅལ། (Speaking skills)

༡། བཤད་པ། (Conversation)

A* བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་ངང་སྐད་ཆ་བཤད་བྱ་བ་ཅིང་། གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་བདེ་ལམ་མ་
ནོར་བར་བྱ་བྱེད་པ། དུས་རྒྱུན་གྱི་དོན་རྒྱུན་དང་མཐོང་ཐོས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་པ། སྤྱད་
ཟིན་པའི་བཞིན་གཞིའི་ཐོག་བཏོ་སྦྱང་བྱེད་བྱེད་པ།

A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་ངང་སྐད་ཆ་བཤད་བྱ་བ་ཅིང་། གནས་སྐབས་ལ་
དཔགས་པའི་བདེ་ལམ་འོས་འཚམས་བྱ་བྱེད་ནའང་། སྐད་ཆའི་ཁྲོད་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཐེད་སྤྱོད་
ཚད་ལྡན་ཞིག་མི་བྱེད་པ། འབད་བཙོན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་དུས་རྒྱུན་གྱི་དོན་རྒྱུན་དང་མཐོང་
ཐོས་འགྲེལ་བཞིན་དང་། སྤྱད་ཟིན་པའི་བཞིན་གཞིའི་ཐོག་བཏོ་སྦྱང་བྱེད་བྱེད་པ།

B དུས་རྒྱུན་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་སྐབས་རེར་བྱང་ཆ་དེ་ཙམ་མི་ལྡན་པ། བདེ་ལམ་བྱེད་སྐབས་
དུས་ལུན་འགོར་བ། དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་གཞན་གྱི་བདེ་སྟོན་ལ་བདེན་དགོས་པ།

C སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་བྱང་ཅལ་མེད་པ།

D དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བདེན་དགོས་པ།

༡། སྦྱོར་འདོན། (Recitation)

A* རྒྱ་གདངས་དག་ཅིང་། ཆོག་གི་གཅིད་མཚམས་ལྡན་པ། ཉམས་འགྱུར་དང་མགྲོགས་ཚད་
འཚམ་པའི་སློ་ནས་སྤྲོ་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱེད་དག་སྦྱོར་བྱེད་པ།

A རྒྱ་གདངས་དག་ཅིང་། ཆོག་གི་གཅིད་མཚམས་ལྡན་པ། ཉམས་འགྱུར་དང་མགྲོགས་ཚད་
འཚམ་པའི་སློ་ནས་སྤྲོ་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱེད་དག་སྦྱོར་བྱེད་ནའང་། སྐབས་འགར་རྒྱ་གདངས་
སོགས་བཞེད་དེས་ཀྱི་དབང་གིས་ནོར་འབྲུལ་འབྲུང་བ།

- B དགེ་གན་གྱི་བདེ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱང་དག་སྦྱོར་བྱུང་ནའང་། ཉམས་འགྱུར་དང་གཅོད་མཚམས་གསལ་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པ།
- C བདེ་སྟོན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྟོན་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱང་གི་ལ་པོ་ཞིག་དག་སྦྱོར་མི་བྱུང་པ། གྲུ་གདངས་དང་ཉམས་འགྱུར་ཆོད་ཁྲུན་མེད་པ།
- D དག་སྦྱོར་གྱི་རྒྱས་རྩལ་ཏུ་ཅང་ཞན་པ། ཉམས་འགྱུར་ཡང་འདོན་མི་བྱུང་པ།

བཞི་པ། ཉན་ཅུལ། (Listening skills)

༡། གོ་སྟོན་བསམ། (Comprehension)

- A* དག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སློབ་སྟོན། སྤྱད་། ཉན་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་དག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སློབ་སྟོན། སྤྱད་། ཉན་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།
- B དག་ཐོག་གི་དྲི་བ་དང་། སློབ་སྟོན། སྤྱད་། ཉན་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས། དུས་རྒྱུན་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- C དུས་རྒྱུན་གཏམ་སྒྲེང་ཁྲིད་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་ནང་དོན་མཐུན་ཤེས་པ། དུས་ལུན་ཕལ་ཆེ་བར་སྐད་ཆ་སྐབས་བདེ་པོ་དང་སྐད་སྒྱུར་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D སློབ་ཁྲིད་སྐབས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མི་གོ་བས། དུས་ཏག་ཏུ་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

༡། གྲོག་རྩལ་འཕར་མ། (Extra Reading)

- A* ཉན་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱང་ནམས་རང་གི་དགའ་མོས་ལྟར་བཟླགས་ནས་ནང་དོན་གོ་བའི་ཐོག་དེའི་ནང་གི་མི་དང་བྱ་བར་བསམ་ཚུལ་དང་གདེང་འཛིན་གྱི་བྱུང་པ།
- A ཉན་ཆོག་དང་སྤྱད་བྱང་ནམས་རང་གི་དགའ་མོས་ལྟར་གྲོག་པ། མཚམས་མཚམས་ལ་བཟླག་བྱའི་ནང་དོན་གོ་བའི་ཆེད་གཞན་གྱི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ། བཟླག་བྱའི་ཁྲིད་ཀྱི་མི་དང་བྱ་བར་རང་ངོས་ནས་བསམ་ཚུལ་དང་གདེང་འཛིན་གྱི་བྱུང་པ།

- B ལྷན་ཆེག་དང་སྤྱང་ཐུང་གི་ནང་དོན་ཤེས་པར་རོགས་རམ་མང་དུ་དགོས་པ། མཚམས་མཚམས་ལ་བསྐྱག་བྱའི་ཁྲིད་ཀྱི་མི་དང་བྱ་བར་བསམ་ཚུལ་དང་གདེང་འཛིན་གྱི་ཐུབ་པ།
- C ལྷན་ཆེག་དང་སྤྱང་ཐུང་གྲོག་པའི་དགའ་མོས་མེད་པ། དེར་བད་སྟོན་དང་འབད་བརྩོན་མང་དུ་བྱ་དགོས་པ།
- D རང་ངོས་ནས་སྟོབ་དེབ་མ་ཡིན་པའི་དེབ་རིགས་གྲོག་ཀྱང་དགའ་མོས་ཙུ་ནས་མེད་པ།

༡། **བྱེད་སྒྲིལ་དང་ལས་འཆར།** (Activiies/Project)

- A* བྱེད་སྒྲིལ་དང་ལས་འཆར་ནང་དགའ་མོས་ཆེན་པོས་འཕྲུལ་ཞུགས་བྱ་བ།
- A དུས་སྐབས་ཤལ་ཆེ་བར་བྱེད་སྒྲིལ་དང་ལས་འཆར་ནང་དགའ་མོས་ཆེན་པོ་འཕྲུལ་ཞུགས་བྱ་བ།
- B འཕྲུལ་ཞུགས་རུས་ལྡན་ཞིག་ཡོང་བར་དགེ་ནན་གྱི་སྒྲུལ་མ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- C བྱེད་སྒྲིལ་དང་ལས་འཆར་ནང་འཕྲུལ་ཞུགས་བྱ་བ་རྒྱ་ཅང་དགོན་པ།
- D བྱེད་སྒྲིལ་དང་ལས་འཆར་ནང་འཕྲུལ་ཞུགས་ཙུ་བ་ནས་མི་བྱ་བ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཨང་ཉེས་སྟོབ་ཆན།

(འཛིན་གྲག་གཉིས་པ་བར།)

༡། **གོ་དོན།** (Concept)

- A* སྟོབ་ཆན་རྗེས་མ་མ་བྲིད་གོང་ནས་ཨང་ཉེས་ཀྱི་གོ་དོན་ཐོག་གོ་རྟོགས་ཡག་པོ་ཡོད་པ།
- A གོ་དོན་ཁག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ནའང་། གོ་དོན་ཁ་གསལ་གསལ་ཆ་དེ་ཙམ་མེད་པ།
- B གོ་དོན་གསར་པ་ཞིག་ཤེས་པ་ལ་དུས་ཡུན་གང་འཚམ་འགོར་བ།
- C གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བར་དུས་སྐབས་ཤལ་ཆེ་བར་རོགས་རམ་བྱ་དགོས་པ།
- D གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ།

༡། **བྱེད་སྒྲིལ།** (Activity)

- A* ཨང་ཅིས་སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་དམིགས་ཡུལ་ལྟར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་བྱེད་སྒྲིལ་འདྲ་བ་ཁག་ལ་
དགའ་མོས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།
- A བྱེད་སྒྲིལ་འདྲ་མིན་ཐོག་སྒྲིལ་སྤང་ཡོད་ནའང་། རྒྱུན་བརྟུང་དང་། རྒྲིག་འཇུགས་ཐུར་ལྷག་
ཡར་རྒྱས་དགོས་པ།
- B ཨང་ཅིས་སྒྲིལ་གྱི་བྱེད་སྒྲིལ་ཐོག་མཆམས་མཆམས་ལ་དགའ་སྤང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།
- C དགེ་ཆེན་གྱི་ལྟ་སྒྲུལ་ཁོ་ནའི་འོག་ལས་བྱའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དགའ་མོས་ཀྱིས་འདྲུལ་ཞུགས་བྱེད་པ།
- D ཨང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒྲིལ་ཐོག་དོད་བྱེད་ས་ཅ་ནས་མེད་པ།

༡། དགྲ་མཐའ་རེབ་མིག་(Tables)

- A* གངས་ཀ་ལྟེ་ཆེན་དུ་སྒྲིལ་བའི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། རེབ་མིག་སྒོ་ཐོག་ནས་སྒྲིལ་
ཐུབ་པ། གཡོ་མཆོང་གི་སྒོ་ནས་རེབ་མིག་ངག་སྒྲིལ་ཐུབ་པ།
- A རེབ་མིག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ན་ཡང་། གཡོ་མཆོང་རྒྱག་སྐབས་ཆམ་ཆོམ་བྱུང་ཟད་བྱེད་པ།
- B རེབ་མིག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ན་ཡང་། གངས་ཀ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ནོར་འབྲུལ་ཐོན་པ། གཡོ་
མཆོང་གི་སྒོ་ནས་སྒྲིལ་དཀའ་བ།
- C རེབ་མིག་གི་གོ་དོན་ཤེས་མེད་པ། ནོར་འབྲུལ་མང་དུ་ཐོན་པ།
- D རེབ་མིག་སྤང་མེད་པ། གཡོ་མཆོང་གི་སྒོ་ནས་རེབ་མིག་ངག་སྒྲིལ་ཅ་ནས་གཏོང་མི་ཐུབ་
པ། ནོར་སྒྲིལ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་པ།

༢། བསམ་སྒྲེལ་རྒྱས་པ། (Mental ability)

- A* ཨང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་སྤྱོད་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ཤེས་ཤེས་གཏིང་ནས་དགའ་ཞིན་གིན་ཏུ་ཆེ་བ།
- A གངས་ཀ་སྒྲིལ་སྤངས་ཐོག་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་། མཆམས་མཆམས་སྤང་མེད་ཀྱི་ཀྱིན་པས་
ནོར་སྒྲིལ་ཐོན་པ།
- B ཁོག་ཅིས་རྒྱག་ཐུབ་ནའང་། མཆམས་མཆམས་ནོར་འབྲུལ་ཐོན་པ།
- C གོ་དོན་ཐོག་གོ་བ་ཞན་པས། གངས་ཀ་སྒྲིལ་སྤངས་མཁྱོགས་པོ་སྒྲིལ་མི་ཐུབ་པས་འགོར་

ཡུན་ཆེ་བ།

D ཁོག་ཅིས་རྒྱག་རྒྱུ་རེ་གི་པ་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་རིང་པོ་འགོར་བ།

༥། ལས་བྱ་འབྲི་སྒྲིང་། (Written work)

A* ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་ག་དག་པ། སློབ་མ་གཞན་ལ་དཔེ་མཆོན་དུ་གྱུར་པ།

A ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་ཆ་ཆང་བ།

B ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་རྒྱ་མཐུད་ཡིན་ནའང་། མཆོམས་རེ་ར་ཆད་ལྡན་མི་ཡོང་བ།

C དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་བྱ་དག་གཙང་མེད་པ། རིས་དབྱེ་བས་དག་ཆད་ལྡན་འབྲི་མི་ཐུབ་པ།

D ལས་བྱ་དག་གཙང་མེད་པ། དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་བྱ་འབྲི་སྒྲིང་མི་བྱ་བ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཨང་ཅིས་སློབ་ཆན།

(འཛིན་གྲགས་ལ་ནས་ལྗེ་པ་བར།)

གོ་དོན། (Concept)

A* གཏན་ཆེགས་དང་སྒྲུབ་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ།

A གོ་དོན་ཁག་ཐོགས་མེད་ངང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ།

B གོ་དོན་ནམས་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པའི་སློ་ནས་པལ་མོ་ཆེ་ཡང་དག་པར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ། མཆོམས་མཆོམས་སྤྱོད་གས་རམ་དགོས་པ།

C གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བ་ལ་དུས་ཆོད་མང་ཙམ་དགོས་པ་དང་། རོགས་རམ་རྒྱན་བརྩུད་དུ་དགོས་པ།

D གོ་དོན་རྟོགས་པ་དང་གཏན་ཆེགས་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་གོ་དོན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་དུས་ཆོད་མང་གོས་དགོས་པ།

ཕྱེད་སྒྲིལ། (Activity)

- A* ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ། ཚོགས་པའི་ཕྱེད་སྒྲིལ་སྐབས་སུ་རང་རྒྱ་འཕེར་ཞིང་གསར་བཏོད་
ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པ། སྤྱི་པའི་བསམ་སྒྲོ་བྱགས་ཆེར་ལྡན་པ།
- A ཕྱེད་སྒྲིལ་འདྲམ་མེད་ལ་བལ་དོད་ཕྱིངས་ལྡན་པ། སྤངས་ཟིན་པའི་གོ་དོན་ནམས་འཚོ་བ་དངོས་
ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ལེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ།
- B གསར་བཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་ནའང་། གསར་བཏོད་དང་རང་རྒྱ་འཕེར་ཆད་ཡར་རྒྱས་
དགོས་པ།
- C ཕྱེད་སྒྲིལ་ཐོག་སྤྱི་སྤངས་ལྡན་ན་ཡང་། བྱང་ཅལ་དང་སྤྱི་གཤམ་གསལ་ཡར་རྒྱས་དགོས་པ།
- D ཚོགས་པའི་ཕྱེད་སྒྲིལ་ཐོག་རང་རྒྱ་འཕེར་སྤྱོད་ཐུབ་མེད་པ།

དགུ་མཐའ་རེ་བུ་མིག་ (Tables)

- A* གངས་ཀ་མེ་ཆན་དུ་སྤྱི་པའི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། རེ་བུ་མིག་སྒྲོ་ཐོག་ནས་སྒྲིར་
ཐུབ་པ། གཡོ་མཆོང་གི་སྒྲོ་ནས་རེ་བུ་མིག་ངག་སྒྲིར་ཐུབ་པ།
- A རེ་བུ་མིག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ན་ཡང་། གཡོ་མཆོང་རྒྱག་སྐབས་ཆོས་ཆོས་ཅུང་ཟད་ཕྱེད་པ།
- B རེ་བུ་མིག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ན་ཡང་། གངས་ཀ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ནོར་འཁྲུལ་ཐོན་པ། གཡོ་
མཆོང་གི་སྒྲོ་ནས་སྒྲིར་དཀའ་བ།
- C རེ་བུ་མིག་གི་གོ་དོན་ཤེས་མེད་པ། གཡོ་མཆོང་གི་སྒྲོ་ནས་སྒྲིར་སྐབས་ནོར་འཁྲུལ་མང་དུ་
ཐོན་པ།
- D རེ་བུ་མིག་སྤངས་མེད་པ། ངག་སྒྲིར་གཏོང་མི་ཐུབ་པ།

བསམ་སྒྲོའི་རྒྱས་པ། (Mental ability)

- A* ཡང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་རྒྱ་ཤེས་ལ་སྤྱི་པའི་ཐོག་སེམས་གཏོང་ནས་དགའ་ཞེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ།
- A གངས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཚོར་བ་སྤྱེན་པ། དཀའ་རྒྱ་གཅིག་ཤིག་ཅིས་བརྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་སེམས་ལྟར་

ངང་སེལ་བྱུང་པ།

- B དུས་རྒྱུན་ཁོག་ཅིས་རྒྱག་བྱུང་ནའང་། མཚམས་མཚམས་བྲེལ་བ་ལངས་ཏེ་ནོར་འབྲུལ་ཐོན་པ།
C ཁོག་ཅིས་རྒྱག་བྱུང་ན་ཡང་། ཆད་ནོར་མང་དུ་ཐོན་པ།
D ཁོག་ཅིས་རྒྱག་རྒྱུ་ར་རིག་པ་རྩལ་དྲགས་པས་དུས་ལུན་རིང་པོ་འགོར་བ།

ལས་བྱ་འབྲི་སྒྲིང་། (Written work)

- A* ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་ག་དག་པ། མྱོང་མ་གཞན་ལ་དཔེ་མཚོན་དུ་གྱུར་པ།
A ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་ཆ་ཚང་བ།
B ལས་བྱ་གཙང་ཞིང་རྒྱུན་མཐུད་ཡིན་ནའང་། མཚམས་རེ་རེ་ཆད་ལྡན་མི་ཡོང་བ།
C དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་བྱ་དག་གཙང་མེད་པ། རིས་དབྱེ་བས་དག་ཆད་ལྡན་འབྲི་མི་བྱུང་བ།
D ལས་བྱ་དག་གཙང་མེད་པ། དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་བྱ་འབྲི་སྒྲིང་མི་བྱུང་བ།

(བཀྲ་ཤིས་དོན་འགྲུབ་ལགས་ནི། རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ཟུང་འབྲེལ་དྲུང་ཆེ་ཡི་ལས་གནས་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པ་ཡིན།)

འཛིན་གྱི་དགེ་ཆན་གྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་པའི་

སྐོར་རིབ་ཅམ་སྒྲེང་བ།

ལྷག་པ་ཆེ་རིང་།

སྒྲིབ་སྒྲེང་།

བཅན་ཕྱི་ལ་བོད་མི་རྣམས་རྒྱལ་གཞུགས་གོ་ལ་འདི་ཡི་ཐོག་སྐྱབས་བཅོལ་བ་གཞན་དང་
མི་མཚུངས་པར་གཞུང་གི་སྒྲིག་འཇུགས་ཆགས་ཚུད་ཅིང་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་འཕགས་
ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ཐོག་སོང་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་ནི་སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡ་སྐྱབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་དག་པའི་དབུ་བྱེད་འོག་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་
འདས་ཟེན་པའི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ལ་ཕྱིར་འདང་ཞིག་བྱེད་དགོས་
རྒྱ་དེ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ད་བར་རང་གཞུང་གི་བཀའ་སློན་བྲི་པ་རབ་དང་རིམ་པ་བྱུང་ཡོད་ལ་བཅན་
ཕྱི་ལ་བོད་མིའི་བཅའ་བྲིམས་དོན་ཆ་ཆ་ཉ་ཡ་པའི་ནང་གསལ་ས་ན་པར། “ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་སྒྲོན་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་སུ་དོན་དམ་བོད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་དང་འཆམ་པའི་ཤེས་རིག་གི་
སྤྱི་བྱས་ཡང་དག་ཅིག་བཟོ་རྒྱུ་”ཞེས་འཁོད་ཡོད་ན་ཡང་། ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དེ་རྒྱུ་
ཕྱོགས་པར་གཙོ་བབ་བྱས་པ་ལས་དེར་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱིས་མི་རིགས་རང་གི་སྤྱི་ལ་རྒྱན་ཤེས་

ཡོན་ལམ་ལུགས་གསར་པ་ཞིག་གི་ཐོག་སྒྲིག་གཞི་འབྲས་སྒྲིལ་ཆོང་ཞིང་གར་བསྐྱོད་ཐུབ་མཁན་
 རེ་བཀའ་བྲི་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་མ་གཏོགས་བྱུང་མེད་ལ། ང་ཆོས་དེར་
 ཉན་ཏན་གྱིས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། ལྷན་དོན་རང་རེའི་གཞི་རིམ་འཛིན་
 གྲུ་བཅུ་གཉིས་ཐོན་པའི་སློབ་མ་ཆེའི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཤེས་ཆ་དེ་ཏུ་ཅང་ཞན་པོ་ཡོད་
 པ་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ཞུ་ན། སློབ་ཕྲག་པལ་ཆེ་བས་བོད་ཡིག་ཐོག་གཏོང་ཡིག་དང་སྟན་ཞུ་ཆ་
 ཆོང་བཞིག་འབྲི་བྱུ་བྱ་ལྟ་ཞོག ཐན་དགོངས་ཤོག་ཆ་ཆོང་ཞིག་འབྲི་མི་བྱུབ་པའི་ཁར་བོད་
 སྐད་ནང་ཕྱི་སྒྲིང་པའི་སྐད་ཆ་མཉམ་བསྐྱེས་མ་བྱས་ན་བོད་མི་བྱུབ་པ་ང་ཆོས་མིག་མཐོང་ལག་
 ཟེན་རེད། གནད་དོན་དེའི་ཐད་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ནས་དགོ་ཉན་གྱིས་ཡག་པོ་མ་བསྐྱབས་པར་
 ཁག་དགྱི་བ་དང་། དགོ་ཉན་ཆོས་ཁྲིམ་བདག་གམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཁག་དགྱི་ནས་
 ཉེས་པ་པར་འགེལ་ཚུར་འགེལ་ཅམ་ལས་ལས་དོན་ངོ་མའི་ཐོག་བོད་པའི་ཁ་དཔེར། བཤད་
 རྒྱ་པ་གསོད་བྱ་ལའང་ཡོད་ཅེས་པའི་དཔེ་ལས་མ་འདས་པར་ཁྱེན་ཅ་ཅད་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་བར་
 རྒྱང་གི་འཇའ་ལྟར་ཡལ། དོན་གནད་དེའི་ཐད་ཏན་ཏན་ང་ཆོ་དགོ་ཉན་ཆོས་སྒྲུང་ཚུང་གོར་
 བའམ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲིད་བྱའི་སློབ་ཆ་དེ་གསོན་ཤུགས་ལྡན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བའི་ཁྱེན་གྱིས་
 སློབ་མ་ཆོས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སློབ་མི་སྤྱི་བཡིན་སྲིད་ལ། ཁྲིམ་བདག་ཆོས་ཀྱང་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱ་གར་རང་མི་རིགས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་འོས་འགན་འབྲེར་བའི་སློབ་གསོ་གཏོང་
 གྱུ་གས་ཐད་ལའང་མི་འདད་པའི་ཆ་དུ་མ་ཡོད་པར་བརྟེན་ད་ལྟའི་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་དེ་ལྟ་བུ་
 བྱུང་བ་ངོས་འཛིན་བྱུབ་པ་དགོས་གལ་ཆེ། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་སྤར་བྱས་ཀྱི་བ་བསྐྱར་དང་ཕྱིན་
 ཆད་སྤང་སྤང་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༠༠༩ ལོའི་རྒྱ་ཧ་ པོའི་ནང་རང་རེའི་བཅན་ཕྱོལ་བོད་གཞུང་གི་
 གལ་ཆེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྤྱིང་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་ཆོགས་ཆེན་ཐངས་བཞི་པའི་ཐོག་བཀའ་བྲོན་
 ཁྲི་པ་མཆོག་གི་བཀའ་ཤག་གི་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱས་གསར་པའི་སློབ་གཞི་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་ཀྱབ་སྐྱོར་
 གཅོང་མ་བྱུང་བ་དེ་དགའ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བཀའ་ཤག་གསར་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བསྐྱར་

བཅས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་དེས་གཅིག་ནས་དགོ་ཆེན་གྱིས་བྱང་ཚད་དང་གནས་བབ་ལ་གཞུང་ཕྱོགས་
ནས་ལྷན་ཕྱོགས་ཡར་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་རྒྱུ་ཡང་མི་རིགས་
དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲུང་འགྱུར་གནས་བབ་ཤེས་ཡོན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཤེས་ཡོན་བཟང་ངན་
དགོ་ཆེན་ལ་རག་ལས་པས་གཙོ་ཆེ་དགོ་ཆེན་གྱི་ཆེ་མཐོང་དང་མཐུན་ཆེན་བཟང་པོ་ཡོང་ཐབས་
སུ་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱུན་པ་ཞིག་ཡིན། གཉིས་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་རང་མི་རིགས་
ཀྱི་ད་ལྟའི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམ་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་བསྐྱུན་ཐུབ་པ་བྱུང་བར་བརྟེན།
འབྲུང་འགྱུར་བོད་པའི་སོན་ཅར་གྱུར་པའི་བོད་ཕྲུག་གཞིན་དེ་དག་ལ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་
འཕགས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་དང་གཞིའི་ཐོག་རང་རྐང་རང་ཚུགས་ཀྱིས་གང་ཟག་སྒྲེར་བ་སོ་སོའི་འཕུལ་
ཕྲགས་ཀྱི་མདུན་ལམ་ཙམ་མ་ཟད། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས། འཛིན་ཆེན་སྤྱིའི་ཅ་དོན་སྒྲུབ་
ཐུབ་པའི་སྒྲོམ་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད།

སློབ་གྲྭ་ཞིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་བསམ་སྒྲོལ་ཀྱན་སྦྱང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་མིན་སློབ་
གྲྭ་དེའི་འགན་འཛིན་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ནང་ཕྲུག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་མི་ཆང་མར་རག་
ལས་ཡོད། ད་དུང་དེའི་ནང་ནས་ཁྲིམ་ཆང་གི་ཕ་མ། ལྷག་དོན་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་རང་རང་གི་ནམ་
འབྲེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་སད་དེ་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་གཞན་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་རང་
ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་ཉེས་འབྲེད་ཐུབ་པའི་རྣམས་པ་གསོ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཉིན་ལྟར་སློབ་མཆོ་དང་མཉམ་
དུ་གཤེབ་མཁན་གྱི་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་མདོར་ཙམ་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

**དང་པོ། འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ནི་སློབ་མ་ནམས་ཀྱི་
མིག་དཔེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།**

སྤྱིར་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ནི་སློབ་ཆེན་གཞན་གྱི་དགོ་ཆེན་དང་མི་འདྲ་བར་སློབ་མའི་
ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་ཙམ་མ་ཟད། གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་དཔེ་གཞན་

སྟོན་གྱི་ལས་འགན་ཕྲག་དུ་བཞེས་ནས་སྟོབ་མ་ཆེའི་དཔེ་སྟོན་བཟང་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་དགོས་
 བེད་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྟོད་དང་གཤིས་རྒྱད། གཏམ་བཟླ་ད། ཐ་ན་གྲོན་ཆས་གོན་སྟངས་
 ཚུན་སྟོབ་མ་ཆེའི་བསམ་སྟོའི་ཀུན་སྟོད་ལེགས་པོ་ཞིག་གསེས་སྟོང་བྱེད་རྒྱུར་གལ་ཆེའི་རྣམས་པ་ཞིག་
 རྩན་ཡོད། མིག་སྒར་རང་རེའི་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞི་རིམ་སྟོབ་བྲལ་ཁག་གི་འཛིན་གྱི་
 དགོ་ཆེན་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་དོན་དོ་མའི་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱི་འོས་འགན་དང་གལ་ཆེའི་
 རང་བཞིན་གསལ་སྟོན་བྱེད་མཁན་མེད་པའི་ཁར་དགོ་ཆེན་རང་དོས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མཁན་
 སལ་ཆེར་ཉིན་མོ་སྐར་མ་ཙམ་དུ་བཟུང་། སྟོབ་གསོར་བཅོས་བསྐྱར་གཏོང་བའདུ་གཏོང་རྒྱའི་
 ཅ་བ་དང་སྟོན་འགྲེལ་ཆ་རྒྱུན་ཅི་སྟོབ་གསོས་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བ་དང་སྟོབ་བྲིད་ཀྱིས་བསམ་པ་
 རྩེ་ལེགས་རྩེ་བྱང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ། ད་དུང་དེའི་སྟེང་བསམ་སྟོབ་བཟླ་རེས་དང་ཉམས་སྦྱང་
 ཕྱོགས་བསྟོམས། ཐབས་ལམ་གསར་གཏོང་བྱེད་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཚད་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་སྒྲུལ་
 བྱགས་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསུམ་པས་ལོ་མང་རིང་སྟོབ་བྲིད་དང་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱི་ཉམས་
 སྦྱང་ཐོག་ནས་རོབ་ཙམ་བཟླ་དཔར་བྱའོ། །

གཉིས་པ། འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱི་འོས་འགན།

སྤྱིར་དགོ་ཆེན་ནི་མའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་བཟོ་བཀོད་པ་ཞེས་པའི་ལས་འགན་ཚུ་མོ་
 ཞིག་ཡོད་ལ། སྟོབ་སྤྱལ་ཆེར་སྟོབ་བྲིད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་ཆང་མར་འགན་
 འཁུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། དགོ་ཆེན་རང་ཉིད་ཀྱང་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཤེས་ཡོན་
 སྟོད་སྟངས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ལ་སོགས་པར་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོར་མཐོང་།
 ད་དུང་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཞེས་པ་དེ་ནི་སྟོབ་ཚན་གཞན་གྱི་དགོ་ཆེན་དང་མེ་འདྲ་བར་འཛིན་
 གྱུ་དེའི་སྟོབ་མ་ནམས་ཀྱི་སྟོབ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་སྤྱང་དང་སྟོབ་སྟོང་ལེགས་པོ་བྱེད་པ། སྟོད་
 ལམ་དང་ཤེས་རིག་ལུས་རྩ་ལ། མངོས་རིས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་ལ་བྱིན་ཡོངས་ནས་སྟོ་

རྟོག་དང་མཉམ་ཞུགས་ཕྱིན་དགོས་པ་མ་ཟད། འཛིན་གྱི་ནང་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་
པའམ། ཡང་ན་བསམ་སྒྲོར་དཀའ་ངལ། དེ་བཞིན་ཀུན་སྒྲིད་ཞན་པའི་སྒྲོ་བ་མ་ཆོར་བསམ་
སྒྲོའི་སྒྲོ་བ་གསེག་ཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།

**གསུམ་པ། འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་དང་སྒྲོ་བ་མའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཞབས་
འདེགས་པ་དང་ཞབས་འདེགས་ལྟ་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན།**

དང་ཐོག་འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་གང་ཞིག་སྒྲོ་བ་མ་ནམས་ཀྱིས་གུས་བཙེ་བྱ་ཡུལ་ཞིག་
ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་ལས་འགན་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བའི་འགག་གནས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་
ངེང་ཅག་བོད་པའི་ཁ་རྒྱུན་དུ། རང་ཉིད་ལ་གུས་བཀུར་ཐོབ་དགོས་ན་ཐོག་མར་མི་གཞན་ལ་
གུས་བཀུར་ཕྱིན་དགོས་ཞེས་པ་ལྟར་འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་སྒྲོ་བ་གྲ་སྒྲིའི་སྒྲོ་བ་མའི་སེམས་
ཁམས་ལ་གཞིགས་ནས་སྒྲོ་བ་མར་ཞབས་འདེགས་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་ཞིག་འཇུགས་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྒྲོ་བ་མར་ཞབས་འདེགས་ལྟ་དགོས་ཞེས་པ་དེ་དགེ་ཆེན་ལ་ལའི་སྒྲོ་ངོར་མི་འབྲང་
པ་འབྱུང་གི་དུ། ཡིན་ནའང་། དེ་ནི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་ཞིག་
ཡིན། འོན་འདྲེན་གྱི་དགེ་ཆེན་ཆོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྲོ་བ་མ་ཆོར་ཞབས་འདེགས་ལྟ་དགོས་
ཤི་ན།

༡) སྒྲོ་བ་གྱི་ནང་སྒྲོ་བ་མ་ཆོས་འཛིན་གྱི་གད་རེས་ཞེས་པ་དེ་སྤྲུལ་སྤྲང་ཆེ་ཤོས་
ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཕྱིན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་སྒྲོ་བ་མ་དེ་
དག་གི་ཤོམས་སྒྲིལ་ངན་པ་དེ་དག་ལ་བསྐྱར་བཙོས་གཏོང་དགོས་ན། སྒྲོ་བ་མ་ཆོར་ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཉར་རྒྱུ་དེ་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱ་
མཇུག་བྲིད་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བྱ་སྤྱོད་ངོ་མའི་ཐོག་སྒྲོ་བ་མ་དེ་དག་ལ་གད་བདར་

བྱེད་རོགས་བྱེད་པའམ་ཅོག་ཅེ་སྒྲིག་རོགས་བྱེད་པ་སོགས་བྱས་ན། རིམ་བཞིན་དགེ་སློབ་བར་
གྱེ་འདྲུ་ཤེས་ཟབ་དུ་སྒྱིན་ཏེ་སློབ་མ་ཆོའི་བསམ་དོན་དངོས་དགེ་ཆན་ཆོས་ཉོགས་བྱུང་པ་མ་ཟད།
སྐབས་འཕྲལ་སློབ་མ་ཆོར་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་བྱ་བ་སྐྱབ་བྱུང་པ་དེ་སློབ་མ་ཆོར་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

༡) སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་མ་བསྐྱད་པར་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
འགོ་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། སློབ་མ་ཆོར་ཡང་དེ་དང་མཐུན་པའི་དགོས་མཁོ་དང་དཀའ་ངལ་
མེ་རུང་བ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་སྐབས། འཛིན་གྲུའི་དགེ་ཆན་རྣམ་པས་དུས་ཐོག་དུ་ཤེས་ཉོགས་
བྱུང་དགོས་པ་མ་ཟད། དཀའ་ངལ་དུས་ཐོག་ལ་སེལ་བ་དང་དགོས་མཁོ་རྣམས་དགོས་དབང་
བྱུང་ན་ལམ་སང་ཆ་རྒྱུན་ཏེ་སློབ་མ་ཆོའི་སློ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོག་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད་
པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡང་སློབ་མ་ཆོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

༡) སློབ་མ་རེ་འགར་བྱིམ་ཆང་གི་དཀའ་ངལ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱང་གི་སྦྱངས་
འབྲས་ལ་བྱུགས་རྒྱུ་དང་པ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་པས་འཕྲལ་མར་བྱིམ་བདག་དང་འབྲེལ་ལམ་
བཙུགས་ཏེ་གནད་དོན་གཅང་སེལ་བྱས་ན། མ་འོངས་པར་སློབ་མ་དེ་དག་གི་ལྷས་སེམས་གཉིས་
ཀར་སྒྱུན་བྲལ་ངང་སློབ་གཉེར་མཇུག་སྦྱང་ཡོང་བར་ཕན་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོན་པ་དེ་ཡང་སློབ་
མར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

༤) སློབ་མ་རེ་འགའི་གཤེས་སྦྱོང་ངན་པ་དེ་དགེ་ཆན་གཅིག་ཕུས་འགྱུར་བ་གཏོང་
བྱུང་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བྱིམ་བདག་གམ་བྱིམ་ཆང་གི་ཕ་ཆབ་དང་མ་ཆབ། ཡང་ན་དུས་རྒྱུན་
དུ་མཉམ་ཟ་མཉམ་འབྲུང་བྱེད་པའི་སློབ་གྲོགས་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་སློབ་མ་དེ་དག་གི་གཤེས་སྦྱོང་
དང་མཐུན་པའི་བསམ་སློབ་སློབ་གསོ་བརྒྱབ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འབྲུལ་ངོས་འཛིན་བྱུང་རྒྱུ་
ཆ་རྒྱུན་བཟང་པོ་བསྐྱུན་རྒྱུ་དེ་ཡང་སློབ་མ་ཆོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

གོང་གསལ་ཀྱི་དཔེ་དེ་དག་གི་མཆོན་པའི་ལས་དོན་མེ་རུང་བ་ཞིག་ལ་འཛིན་གྲུའི་དགེ་

ཆན་ཆོས་རང་འབྲིའི་ལས་འགན་དེ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ཨང་དང་པོར་འཛིན་དགོས་
ཤིང་། གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གྱིས་སློབ་བྲིད་ཁོ་ནའམ་ཡང་ནང་གསལ་གྱི་བཞིན་ཆོག་ཙམ་གྱིས་
སློབ་གསུང་སྟུན་པ་མ་ཡིན་པར་སློབ་མའི་ཁོར་ཡུག་བྱིན་ཡོངས་ལ་གཟིགས་སྟོང་གནང་བ་བྱ་བ་།
ད་གཟོད་སློབ་གསར་གྱི་གཞིན་ཅུ་དེ་དག་མ་འོངས་པར་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཤེས་འཛིན་
གཉིས་ལྟན་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་ངེས་ཡིན།

བཞི་པ། འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱིས་སྒྲོ་བ་ཆེན་པ་ཞེན་གྱི་

དགེ་ལེན་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་དགོས།

གྱུར་འཛིན་གྱའི་དགེ་ཆེན་ཞེས་པ་དེ་རང་ཉིད་ལ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་འཛིན་གྱ་ཁྱིན་
 ཡོངས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ལོས་འགན་ཡོད། འཛིན་གྱ་གང་ཞིག་གི་སློབ་མ་ཆོའི་སློབ་སྦྱང་དང་
 བསམ་སྒྲོ། ཀུན་སྦྱོང་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས་ན། འཛིན་གྱ་དེར་སློབ་བྲིད་བྱེད་
 མཁན་གྱི་དགེ་ཆེན་ཆང་མར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། དགེ་ཆེན་ལ་ལའི་བསམ་པར་རང་ཉིད་
 འཛིན་གྱ་དེར་སློབ་ཆེན་བྲིད་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་གཞན་སློབ་མ་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཀུན་སྦྱོང་ལ་
 སྒྲིགས་པར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་འཛིན་གྱའི་དགེ་ཆེན་གཅིག་པུ་དེ་ལས་འགན་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་
 འཛིན་པ་དེ་ཡོངས་སུ་རྟོག་འཕྲུལ་ཞིག་ཡིན།

འདིན་གྱི་དག་ཀན་ཆོས་འདིན་གྱི་དེ་ལྟོ་མ་ཆོར་སྐངས་འདིན་གྱི་དག་ཀས་པ་མ་
 ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་འདིན་གྱི་དེ་ལྟོ་མ་ཆོར་འཁྲིད་མཁན་གྱི་དག་ཀན་དེ་དག་ལ་ཡང་སྐངས་
 འདིན་བྱུང་པ་དགོས། དེ་ཡང་ཁོ་ཁོ་སྟོན་གྱི་འགྲེམས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ཚུང་དང་འབྲེལ་
 པའི་ཐོག་ནས་མདོར་ཅི་ལྟར་ཅུ་ན། དེ་སྟོན་རང་ཉིད་སྟོན་འབྲིང་ལ་སྟོན་སྐབས། རང་ཉིད་སྟོན་
 ཚུང་གྱི་དཔའི་འདིན་གྱི་དེ་ལྟོ་མ་ཆོར་མཁན་ཅིག་སྟོན་ལམ་གྱི་དྲུང་ན་པ་མ་ཟད། ཐ་ན་སྟོན་

བྲིད་སྐབས་སུ་དགེ་ཆེན་གྱིས་དགོངས་འཁྲིལ་མེད་པར་ཕྱིར་ཐོན་འགྲོ་བའམ་སློབ་མ་ཡན་ཚུན་
 ཅེད་མོ་ཅེ་ནས་སྤྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་འདྲ་མིན་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། ཡིན་ནའང་། སྐབས་
 དེ་དུས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སློབ་གསེས་སྒྲིན་མཁན་ང་ཚོའི་འཛིན་གྱུའི་ཆེན་ལགས་གཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་
 སློབ་ཆེན་གཞན་པའི་དགེ་ཆེན་ཚོས་སྤངས་འཛིན་ཅ་བ་ནས་གནང་གི་མི་འདུག ད་དུང་དེ་ལས་
 སློ་པམ་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་རྒྱུ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་དགེ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་འཛིན་གྱུ་ནང་ཉིན་དེར་གྲ་
 སྒྲིག་བྱས་པའི་སློབ་ཆེན་བྲིད་རྒྱུ་དེ་ལས་གཤམ་འོག་ལ་སློབ་ཕྱག་ཆོས་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་ལ་སྤངས་
 འཛིན་ཅ་བ་ནས་གནང་གི་མེད། སྐབས་འགར་སློབ་ཆེན་ལེགས་པོ་ཉན་མཁན་རྣམས་མདུན་
 གལ་དུ་འཛིག་པ་དང་། སྤྲོད་ལམ་ངན་པ་རྣམས་རྒྱབ་གལ་ལ་ཐུད་ཅིང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་
 འདི་ལྟར་བཞེད་སྤྱོད་། བྲིད་ཆོས་སློབ་ཆེན་ཉན་མི་ཉན་ངས་མི་ཤེས། ངས་དེ་རིང་གྲ་སྒྲིག་
 བྱས་པའི་སློབ་ཆེན་དེ་བྲིད་ཆར་བར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། གནད་དོན་དེའི་ཐོག་
 རས་ང་ཚོར་གསལ་བཤད་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ་ཞེས་བཞེད་ན། འཛིན་གྱུའི་དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་
 མ་ཆོ་ཁོ་ནར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་སློབ་ཆེན་གཞན་པའི་དགེ་ཆེན་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་
 མེད་པའི་རྣམ་པ་གསལ་པོ་ཡིན། སྐབས་དེ་དུས་རང་ཉིད་ན་ཆོད་ཕྱ་བས་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤང་འཛིག་
 ཡོང་གི་མེད། ཡིན་ནའང་། ད་གཟོད་ཆེན་ལགས་ཁོང་ལྟ་བུའི་སློབ་བྲིད་ལ་ངས་མཐའ་གཅིག་
 ཏུ་འཁལ་ར་བྱེད་རྒྱུ་ལས་མ་བཟུང་། ཁོང་གི་དཔེ་མཆོན་དེའི་ཐོག་ནས་འཛིན་གྱུའི་དགེ་ཆེན་
 རྣམ་པས་དུས་ཉིད་ཏུ་སློབ་ཆེན་གཞན་པའི་དགེ་ཆེན་ཚོས་བྲིད་སྤངས་དང་། སློབ་མ་ཆོར་སློབ་
 གསེས་སྒྲིན་སྤངས་ལ་སོགས་པར་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས། ལྷག་དོན་དུ་དུས་ཆོད་དེས་ཅན་ཞིག་
 གི་ནང་འཛིན་གྱུའི་དགེ་ཆེན་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་འོག་འཛིན་གྱུ་དེའི་དགེ་ཆེན་ཆང་མ་མཉམ་རུབ་
 གྱིས་སློབ་མ་ཆོའི་སློབ་སྤྱོད་དང་། བསམ་སྒྲོ། ཀྱན་སྤྲོད་སོགས་སྤྱུགས་ཡོངས་ནས་ཞིབ་བཟུར་
 བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། འཛིན་གྱུ་དེའི་ནང་གི་སློབ་སྤྱོད་དང་སྤྲོད་པ་ཞན་པའི་སློབ་མ་རྣམས་
 འཛིན་གྱུའི་དགེ་ཆེན་གྱིས་མཁྱེན་རྟོགས་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།

དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་སྒོ་བ་མ་རིམ་བཞིན་བྱ་ངན་སྒྱུད་ངན་ཕྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་གྱུར་ན། དེའི་འགན་
འཁུལ་ང་ཆོས་འབྱེད་དགོས་པ་ལས་གཞན་སྲུ་ལའང་ཉེས་པ་འགོ་ལ་ཐབས་བྱལ་བས། དེ་དོན་
ལས་གནས་དེའི་ཐོག་དྲུས་ཡུན་ཅི་ཙམ་ཕྱག་ལས་གནང་ནའང་སྒོ་དཀར་སེམས་དཀར་དང་། དྲང་
བདེན། ལྷག་བསམ་ཆོལ་མེད་ཅིག་གནང་ན། ཆོ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་དགོས་སྒྱུ་དེ་ལས་
གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ང་ཆོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ཡིན།

ལྷ་པ། འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱི་ལས་འགན་ལེགས་གྲུབ་ཏུ་བྱ་བས།

1) འཛིན་གྱི་དགོས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལས་ཡུན་ལོ་གཅིག་གསལ་དེ་ལས་རིང་བའང་བྱེད་
 གྲོལ་ཡོད། གྲོལ་ཕྱག་ཚོའི་འཛིན་རིམ་ཆད་གཞི་ལོ་གཅིག་ཡིན་པས། རྩས་ཡུན་ལོ་གཅིག་
 གི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་གྱ་དེའི་བསམ་གྲོ་ཀྱན་སྦྱོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལམ་ཡང་ན་གྲོལ་གྱ་སྦྱི་ཡི་
 བྱེད་སྒོ་གང་དང་གང་གི་ནང་བྱགས་དགོས་པ། འཛིན་གྱ་ཚོགས་སྐབས་གངས་གཙོད་ཚོགས་
 དགོས་མིན་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཀའི་འཆར་འགོད་ལེགས་པོ་བཀོད་རྗེས་རྩས་མཆོམས་ངེས་ཅན་
 ཞིག་གི་ནང་ལག་བརྟམ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ལས་རིམ་དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་
 གུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

༡) ཉུང་མཐར་བདུན་སྒྲག་གཅིག་གི་ནང་བསམ་སྒྲོ་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་བ་གསལ་མ་ཐུག་
 ཞེན་སྒྲོ་བ་གསལ་ཞེས་པའི་སྒྲོ་བ་ཐུན་གཉིས་ངེས་པར་ཆོག་ས་དགོས། དེ་ཡང་དེང་སྐབས་གཞི་
 རིམ་འཛིན་གྱི་བཙུག་ཉིས་ཐོན་པའི་སྒྲོ་བ་མ་ཆོའི་ནང་རང་པོའི་བཙན་ཤྱོལ་བོད་གཞུང་བརྟེན་གནས་
 བཞུགས་སྐར་རྟ་རམ་གྱི་ལར་ལས་ཁུངས་ཆེ་ཁག་གང་དག་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་ལས་དོན་
 གཅི་པོ་གང་དང་གང་གནང་གི་ཡོད་པ་ཙམ་ཡང་གཤམ་མཁན་ཏཱ་ཅང་དཀོན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་
 འཛིན་གྱི་དེ་དག་ཅན་གྱིས་སྒྲོ་བ་ཐུན་གཅིག་རིང་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་དེ་དག་ངོ་སྤྱོད་དང་། མང་

གཙོའི་ལམ་སྤྲོལ། རང་རེའི་བཅན་ཤྱོད་པོད་མིའི་ལས་འགན། དེ་བཞིན་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་
གནའ་དེང་རྒྱལ་གཅེས་ལྷན་བསམ་གྱིས་ཕྱག་པའི་མི་སྣ་དོ་སྤྲོད་དང་ཁོང་ནམ་པའི་སྤྲོད་སྤྲོད་
ལ་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐུལ་མ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་སྐབས་བབ་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན། སྤྲོད་སྤྲོད་གཞན་དེའི་ནང་སྤྲོད་མ་ནམས་ཀྱི་བདུན་ཕྱག་དེའི་ནང་གི་བསམ་སྤྲོད་ཀྱི་
སྤྲོད་དང་། འཕྲོད་བཞེན་གཙང་སྤྲོད། མི་བཟང་ལས་བཟང་ལ་སོགས་པའི་ལེགས་ཉེས་ཇི་ལྟ་
བྱ་བྱང་པའི་བཟང་པོར་བསྐྱེད་པའི་སྤྲོད་དང་ཉེས་པའི་ཆ་ལ་སྤྲོད་ཡོངས་ཀྱི་འཛིན་གྱའི་ནང་དུ་ཐེར་
འདོན་བྱེད་དགོས་པའམ་ཡང་ན་སྤྲོད་མ་བྱུང་དུ་བོས་ནས་སྤྲོད་གསོལ་གཏོང་དགོས་པ་སྐབས་བསྐྱེད་
བྱ་བྱང་པ་བྱང་ན་རིམ་བཞིན་ལེགས་སྤྲོད་ཉེས་འགོག་གི་གོམས་སྤྲོད་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་བྱུང་།
ཡང་སྐབས་འགར་སྤྲོད་མ་ཆོར་རྒྱུ་དེའི་དུས་ནས་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་
གནས་བབ་ཤེས་རྟོགས་ཟབ་མོ་ཡོང་ཆེད་དགེ་ཆ་ཀྱི་བཞུགས་པའི་དབུ་གས་ཅམ་ཞིག་མ་
གཏོགས་གཙོ་བོ་སྤྲོད་མ་ཆོར་སྤྲོད་མོལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྲོད་སྤྲོད་པས་མ་ཤོད་ལ་བཤད་ཤོད་
པའི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཞིག་འཇགས་བྱུང་བ་བྱང་ན། མ་འོངས་པར་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱག་
གི་ཐད་ལའང་འཇམ་སྤྲོད་གི་བྱིས་པ་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དཔའ་ཁུམ་མི་དགོས་པར་
རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ནམས་སྤྲོད་སྤྲོད་གསོལ་གཏོང་གི་སྤྲོད་ལའང་མཐོན་པ་གཟེངས་སུ་བཏོགས་
ནས་ཤོད་བྱུང་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལྟར་ཡོད།

༡) སྤྲོད་མ་ཆོར་མང་གཙོའི་འགྲོ་ལུགས་ཡང་དག་པར་གོ་རྟོགས་བྱུང་སྤྲོད། འཛིན་
གྱའི་ཆ་བདག་འཛིན་གྱའི་དགེ་ཆ་ཀྱིས་དམིགས་འཇུགས་བྱས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྤྲོད་མ་
ཆོར་རང་ཁོས་ནས་འོས་འཕྲོད་པའི་ལམ་ནས་བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། གཅིག་ནས་རང་
ཉིད་ཐོབ་ཐང་འོངས་སུ་སྤྲོད་བྱུང་ལ། གཉིས་ནས་སྤྲོད་མོས་ཀྱིས་འདོད་སྤྲོད་ཁོངས་བྱུང་པའི་སྤྲོད་
མ་ཞིག་བདམས་ཐོན་བྱུང་བས་བཅི་བཀྱར་གྱི་ནམ་པ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་ངེས་པ་མ་ཟད།
རྒྱུ་དུས་ནས་མང་གཙོའི་འགྲོ་ལུགས་ཤེས་བྱུང་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

༤) འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་གྱིས་སྒྲོབ་ཆེན་དགོ་ཆེན་དང་བྱིས་བདག་གཉིས་པར་འབྲེལ་ལམ་དམ་ཟབ་བྱེད་དགོས། སྒྲོབ་མཁུག་གི་སྦྱངས་འབྲས་དང་ཀྱན་སྦྱོང་ལེགས་པོ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ནི་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྒྲོབ་ཆེན་གཞན་པའི་དགོ་ཆེན་དང་མཉམ་དུ་སྒྲོབ་མ་ཆོའི་སྒྲོབ་བྱིད་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་སྒྲོབ་ཆེན་སོ་སོའི་སྦྱངས་འབྲས་ལེགས་ཉེས་གོ་བསྐྱར་སྦྱག་པོ་གནང་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་བྱིས་བདག་ཆོ་དང་དུས་ངེས་གཏན་གྱི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་ཏེ་སྒྲོབ་གསེར་མཐོང་ཆེན་དང་དགོ་ཆེན་ནམ་པར་གཞིགས་འདེགས་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས་པའི་འཕོད་སྐྱལ་དང་དགོས་དབང་བྱུང་ཆོ་སྦྱངས་འབྲས་ཞན་པའི་སྒྲོབ་མ་ཆོའི་བྱིས་ཆང་ལ་འཆམ་འདྲིར་ཐེབས་ཐུབ་ན་སྒྲོབ་མ་ཆོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སྦྱོན་བྲལ་ངང་འཆར་ལོངས་ཡོང་རྒྱུར་དགོ་མཆན་ཆེན་པོ་ཡོད།

༥) སྒྲོབ་མ་ཆོའི་ལོ་འཁོར་སྦྱངས་འབྲས་ཟིན་ཐོ་དེ་ཁམས་དྲངས་ལ་སྒྲོབ་མ་མི་རེ་རེ་འཛིན་ཀྱན་སྦྱོང་དང་། སྒྲོབ་སྦྱོང་། དམིགས་བསལ་ལོ་འཁོར་དེའི་ནང་བྱེད་སྒོ་གང་དང་གང་གི་ནང་དུ་ཞུགས་པ། དེ་དག་གི་ཐུབ་འབྲས། དེ་བཞིན་ལས་བཟང་རིགས་གང་བྲས་པ། སྦྱང་དུང་ཞན་ཆའི་རིགས་གང་གི་ཐོག་ལ་བྱགས་སྒྲོན་རྒྱག་དགོས་པ་ནམས་སྒྲོབ་ཐུག་མི་རེ་རེ་འཛིན་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོ་དེབ་ཐོག་འཕུལ་མའོན་སྒྲ་བཅོས་མ་བྲས་པར་ངེས་པར་དུ་བྱགས་སྒྲིབ་ཞིབ་ཆོགས་བྲས་རྗེས་ཡིག་ཐོག་དུ་ཐབ་དགོས།

༦) སྒྲོབ་མ་ཆོས་སྒྲོབ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནས་ལས་སྒྲ་པོའི་ཐོག་ཤེས་བྱ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ་རྒྱུར་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་《ནག་པང་ཆོགས་པར་》ཞེས་པའི་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་སྒྲིག་ལུགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན། སྒྲིབ་སྒྲིག་སྒྲིག་པའི་སྒྲོབ་གྱི་སྒྲིབ་པོ་དེ་དང་འཛིན་གྱི་སོ་སོར་ཕེད་སྦྱོང་བྱེད་གཉིས་ཡོད། ནག་པང་དང་པོ་དེ་སྒྲོབ་ཐུག་ཆང་མས་མཐོང་ས་ཞིག་ལ་འཕྲུགས་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡི་སྒྲིབ་པའི་འཛིན་གཏོ་བོ་སྒྲོབ་གྱི་སྒྲིབ་པོ་ཞུན་བདག་གིས་བྱེད་སྒྲོལ་ཡོད། སྒྲིབ་སྒྲིག་གཞན་ཞིག་ནི་འཛིན་གྱི་སོ་སོའི་རྒྱབ་ངོས་སུ་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་

ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡི་སྐད་ས་འཛིན་ནི་འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་ཆེན་ཆེན་པོ་དག་གིས་སྐད་ས་འཛིན་གྱི་དག་སྐྱོལ་ཡོད། དེ་ཡི་གྲས་པ་དེ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་གྲ་འགྲུལ་པའི་སྐབས་སྤྱོད་གྲ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་ཆེང་མར་《ནག་པང་ཆགས་པར》ཞེས་པའི་སྒྲེང་སྒྲུབ་ཤིག་མཐོང་བྱུང་། བརྒྱད་ལམ་དེས་སྤྱོད་ཕྱག་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་སྒྲ་མང་ཕུན་སུམ་ཇི་ཆོག་གཏོང་བྱུང་པའི་ཐོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིང་བཞིན་ཡོད་ལ། སྤྱོད་མ་ཆོས་ཀྱང་སྒྲེང་སྒྲུབ་དེར་དགའ་མོས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གྲས་པར་ཉམས་སྦྱང་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མ་ཟད། ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སའི་སྤྱོད་གཉེར་ཁང་འདི་ཉིད་ལའང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལུས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེ་བས་ན་གྲས་པའི་བསམ་པར། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་“ལེགས་པའི་ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱི་གྲང་ཁྲ་གྱི་ས་ནས་ཀྱང་ལེན་དགོས”ཞེས་བཀའ་སྤྱོད་གནང་སྟེ་ཡོད་པས་གྲས་པས་དེར་མདོར་ཅམ་ཞུ་ན་མི་ཆོག་ལྟ་མེད་སྙམ། རང་རེའི་གཞི་རིམ་སྤྱོད་གྲ་སོ་སོའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཆུང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ནམས་ལ་ནག་པང་གཉིས་ཀ་བཟོ་དགོས་པ་དང་། གཞི་རྒྱ་ཆུང་བའི་རིགས་ལ་འཛིན་གྲ་སོ་སོར་མེད་ཀྱང་སྤྱོད་གྲ་ཐུན་མོང་དུ་གཅིག་དགོས་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། སྤྱོད་གྲ་སྤྱིའི་ནག་པང་ཆགས་པར་དེ་བཞིན་འཛིན་གྲ་རེས་མོས་ཀྱི་བདུན་ཕྱག་རེར་ཐེངས་གཅིག་འཛིན་དགོས་པ་དང་། དེའི་ནང་དོན་ཡིང་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྤྱོད། ལེགས་བཤད། འབེལ་གཏམ། མི་སྒྲ་དོ་སྤྱོད། སྤྱིར་བཏང་ཤེས་བྱ། ཆབ་སྲིད། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་སྒྲ་ཚུལ་ལ་སོགས་པའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བབ་ལྡན་གིས་ནག་པང་སྤྱོད་བཀོད་དགོས་པ་དང་། འཛིན་གྲ་སོ་སོའི་《ནག་པང་ཆགས་པར》སྤྱོད་སྤྱོད་མའི་གྲངས་མང་ཉུང་ལ་གཞིགས་ཏེ། སྤྱོད་མ་གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་གོང་གསལ་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་འཛིན་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱབ་ན། སྤྱོད་མས་ཁ་ཞོར་ལག་ཞོར་དུ་ཤེས་བྱ་དུ་མ་ཞིག་ཤེས་བྱ་བྱུང་བའི་ཆོས་གཏན་ནས་མེད།

གོང་གསལ་གྱི་དོན་ཆེན་དེ་དག་ནི་ཕྱན་གྱི་བྱེད་ཆོད་ཅམ་ཞིག་ལས་མཚུངས་མེད་ནན་ལགས་ནམ་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུས་པ་ཆ་ལག་ཡོངས་སུ་ཆང་བཞིག་མེད་པེ། འོན་ཀྱང་མེ་ཏོག་

ཆུང་རུང་ལྟ་རྒྱུ་ཟེར་པའི་དཔེ་ལྟར་ལས་དོན་གྱི་གནང་ཕྱོགས་ཐད་དགོངས་པའི་དཔྱད་གཞི་
ཞིག་ལ་འགྱུར་རེར་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྒྲུང་རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་
ཐུགས་འགན་བཞེས་ནས་ཆེད་དམིགས་སྒྲོ་བ་བྲལ་གྱི་འཛིན་གྱི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྡེ་བྱིད་རྒྱས་པ་
གོང་འཕེལ་རི་ལྟར་གཏོང་དགོས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཟབ་སྤྲོད་གསར་འཛུགས་བསྐྱུངས་ཐུབ་
པའི་རེ་སྒྲོན་ཡང་ཁུ་རྒྱ་ཡིན།

མཐའ་དོན་རང་རེའི་བཅན་ཤོལ་ནང་གི་གཤམ་ཡོན་གྱི་འཐབ་ས་མདུན་མར་གནས་པའི་
དགེ་ཆེན་རྣམས་ལ་གྱུས་པས་སོར་བརྩའི་འདབ་མ་སྒྲིང་ཁར་སྒྱུར་ཏེ་མཛུལ་བཅའི་འཆོམ་འདྲི་
དང་རང་རེའི་གཤམ་ཡོན་ལམ་ལུགས་གསར་པ་དེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་སྤེལ་གཏོང་བྱུང་པར་
རང་རང་གིས་དགོངས་འཆར་གང་མང་《གཤམ་རིག》 ཅེས་པའི་སྒྲེང་སྟེགས་འདིའི་སྟེང་
སྤེལ་ནས་དུས་དཔེ་དེ་བཞིན་སྤར་བས་གྲུས་ལྷན་སྤུམ་ཚོགས་གིང་ལོ་རེར་བེངས་གྲངས་ཀྱང་
མང་ཙམ་འདོན་སྤེལ་བྱུང་པའི་བྲག་གིས་སྒྲོན་འདུན་ཞུའོ། །

(རྒྱག་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནི། ས་རྒྱ་མཐོ་སྒྲོ་བ་ནས་དམའ་རིམ་དགེ་ཆེན་ལོ་ས་སྤྱིར་ཐོན་ཁིང་། ད་ལྟ་
བཙུན་དགོན་སྒྲོལ་མ་སྒྲིང་རིགས་ལམ་སྒྲོ་བ་གཉེར་ཁང་དུ་པོད་དགེ་ཡིས་ཐུག་ལས་གནང་བཞིན་བཞུགས།)

- ༡ རྒྱལ་དེ་བ་འདི་དེ་དམིགས་ཡུལ་ནི། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒྲིམ་སྤྱི་སྒོ་བ་བྲག་ཁག་གི་དགོ་ཆ་ན་
 ཚོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་གི་གནས་ཆད་གོང་དུ་སྤྲིལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 ༢ རྒྱལ་དེ་བ་འདི་ཉུང་མཐར་ལོ་རེ་ར་བཟང་ས་རེ་འདོན་རྒྱ།
 ༣ རྒྱལ་དེ་བ་འདི་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་། ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད། སྒོ་བ་
 གྲུའི་སྒོ་བ་ཆེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་སྒོ་བ་བྲིད་ཐབས་ལམ། ཆཅན་རིག་དང་ཡང་ཅིས། སྤྱི་ཚོགས་
 རིག་གནས་སོགས་དེར་དུས་ཤེས་བྲུ་ཁག་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འགོད་རྒྱ།
 ༤ རྒྱ་ཆེའི་མཁས་པ་ཁག་དང་། ཚུམ་པ་པོ། དགོ་ཆ་ན། སྒོ་ག་པ་པོ་བཅས་ནས་གོང་གསལ་ནང་དོན་
 ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དང་། ལེགས་སྤྲེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསྟུ་ཞུ།
 ༥ ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེ་བ་ཐོག་བཀོད་རྒྱུ་ལེགས་གཞོའི་ཚུམ་ཡོན་འོས་འཆམས་ཤིག་འདི་གའི་
 གཏན་འཁེབས་གཞིར་བཟུང་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།
 ༦ ཚུམ་སྒྲིག་པ་འམ་ཚུམ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་ལ་བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་
 བ་ཡིན་པས་མ་བྲལ།
 ༧ ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེ་བ་ཐོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་དེ་ནི། དུས་དེ་བ་ཀྱི་ཚུམ་སྒྲིག་པར་ཡོད།
 ༨ འདི་གར་བསྐར་འབྱོར་བྱུང་བའི་ཚུམ་ཡིག་རྣམས་དུས་དེ་བ་ཐོག་བཀོད་མིན་ལ་མ་སྒྲིམ་པར། ཚུམ་
 ཡིག་ཕྱིར་སྒོ་ག་བྲུ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་སྤྱི་ཉར་ཆགས་གནང་དགོས།

ཕུ་མ་ཡིག་གཏོང་ཡུལ་ཁ་བྱང་གཞན་གསལ།
Editor of SHERIG Journal
Department of Education (C.T.A.)
Gangchen Kyishong
Dharamsala - 176215 (H.P.) India
E-mail: education@gov.tibet.net
Fax: 01892 223481



SHERIG JOURNAL

**DEPARTMENT OF EDUCATION (CTA)
GANGCHEN KYISHONG
DHARAMSALA-176215
H.P INDIA**